نعمتان مغبون فیہما کثیر من الناس الصحۃ والفراغ

خانہ داری

کا

دوسرا حصہ

موسوم بہ

حفظ صحت

مؤلفہ

علیاحضرت جناب نواب سلطان جہاں بیگم صاحبہ تاج ہند جی سی ایس آئی،

و جی سی آئی ای، فرمان روائے بھوپال، دامہا اللہ بالعز والاقبال

جو

مطبع مفید عام آگرہ میں باہتمام مولوی حمید محمد اللہ ... طبع ہوا

سنہ ۱۳۳۴ھ

۱۹۱۶ء

انصیر

فہرست مضامین کتاب حفظ صحت

دیباچہ

سلسلۂ کتاب خانہ داری مین یہ دوسرا حصہ "**حفظ صحت**" کے نام سے شائع کیا جاتا ہے، پہلا حصہ **ہدیتہ الزوجین** کے نام سے شائع ہوا ہے جس مین زن و شوہر کے شرعی و قانونی اختیارات اور حقوق و فرائض بیان کئے گئے ہین جو خانہ داری کی صحیح بنیاد قائم کرنے کے لئے بطور سنگ اولین کے ہین، اس دوسرے حصہ مین حفظ صحت کے اصول کا تذکرہ ہے اور زیادہ تر اون ہی امور کو لیا ہے جن کا تعلق خواتین سی ہے کیونکہ ہمارے گھرون کی مسرت و خوشی کا دار و مدار بہت کچھ عورتون ہی کی صحت و تندرستی پر قائم ہے اور اس کتاب کی پڑھنے والی خواتین خود اندازہ کرلین گی کہ جو مضامین اس مین درج کئے گئے ہین وہ عورتون کے لئے کس قدر اہمیت رکھتے ہین۔

اس حصہ کے آخر مین تیمارداری اور اتفاقی حادثات کا بھی بیان ہے بادی النظر مین یہ دونون مضامین غیر ضروری معلوم ہوتے ہین لیکن ان کی اہمیت اور ضرورت سے کسی کو انکار نہین ہو سکتا اور ہر صاحب خانہ کو ان کی

واقفیت اسی قدر ضروری ولازمی ہے، جس قدر اصول حفظ صحت کی ہوتی ہے، کیونکہ جب گھر کا کوئی رکن بیمار ہوتا ہے تو سب سے زیادہ تکلیف اور پریشانی خواتین ہی کے حصہ مین آتی ہے، اسی کے ساتھ ان کو تیمارداری کی قریباً تمام خدمات ادا کرنی ہوتی ہین، اسی طرح جب کوئی اتفاقی حادثہ پیش آجاتا ہے تو جو انتشار اور گھبراہٹ خواتین کو ہوتا ہے اس کا اندازہ خود اون ہی کو ہوسکتا ہے اس لئے یہ امور غیر متعلق نہین ہین بلکہ ان کا بہت بڑا تعلق حفظ صحت سے رہتا ہے، لہذا آخر کے دو بابون مین تیمارداری اور اتفاقی حادثات کا بیان ضروری سمجھ کر درج کیا ہے۔

مین نے جیسا کہ "ہدیۃ الزوجین" کے دیباچہ مین ظاہر کیا ہے، یہ کتاب چند دوسری مستند کتابون سے استفادہ کرکے تالیف کی ہے اور جابجا اطبا سے راے لیکر اضافے کئے ہین اور کتاب طبع ہونے سے قبل ان کو دکھلائی گئی ہے، شمس الاطبا خان صاحب غلام جیلانی صاحب (لاہور) نے بھی پورے مسودہ پر نظر ثانی کرلی ہے لیکن با این ہمہ میری قطعی راے ہے کہ دواؤن کے استعمال کرتے وقت طبیب یا ڈاکٹر سے ضرور مشورہ حاصل کرلیا جائے کیونکہ اکثر مزاج کی حالت نہ سب کی یکسان ہوتی ہے اور نہ ہمیشہ یکسان رہتی ہے اسی لئے جو دوا ایک ہی وقت مین مفید ہو جاتی ہے ذرا سی حالت مزاج بدلنے پر مضر ہوجاتی ہے، پس یہ ضروری

امر ہے کہ ادویہ کا استعمال بغیر مشورہ کے نہ کیا جاے ۔

اس موقع پر ایک قصہ بطور تمثیل کے لکھنا نا مناسب نہ ہوگا جو اگرچہ کسی روایت سے ثابت نہین ہے لیکن اخلاق و نصائح کے قصص مین مذکور ہے اس کی صحت و غلطی سے بحث نہین ہے بلکہ اوس نصیحت کو دیکھنا ہے جو اس قصہ سے حاصل ہوتی ہے ۔

حضرت موسیٰ علیہ السلام جو کلیم اللہ کے لقب سے مشہور ہین ایک روز حق سبحانہ تعالیٰ سے حسب معمول باتین کرنے لگے اوس دن اون کے سر مین شدت سے درد تھا ۔

حق سبحانہ و تعالیٰ نے جو عالم الغیب اور علیم و بصیر ہے لیکن بلحاظ اسباب ظاہری حضرت موسیٰ ؑ سے دریافت فرمایا کہ اے موسی تم آج کیون سست ہو رہے ہو ، حضرت نے عرض کیا کہ اے حکیم مطلق و اے علیم رطب و یابس میرے سر مین درد ہے ۔

حکم ہوا کہ یہ پتی جو تمھارے قدمون کے نیچے ہے اس کو پیس کر لگا لو حضرت موسیٰ ؑ نے اس حکم کی تعمیل کی جس سے فوراً درد جاتا رہا اور اون کو خوشی ہوئی کہ ایک پتّی کی تاثیر معلوم ہوئی اور خوب نسخہ حاصل ہوا ۔

برسون کے بعد پھر اون کو درد کی تکلیف ہوئی تو اونھون نے اسی پتی کو لگایا لیکن کچھ فائدہ نہ ہوا پھر جب وہ حق سبحانہ و تعالیٰ کے حضور مین

خاص ہو رہے تو یہ قصہ بھی بیان کیا کہ دوبارہ درد ہونے پر اسی پتی کو استعمال کیا
اور اوس نے کچھ اثر نہ کیا ، ندا آئی کہ اوس وقت ہمارے حکم سے اور ہم پر
اعتماد کرکے لگائی تھی اور اب اپنے علم پر بھروسہ کر کے استعمال کی اسلئے
اس کا اثر نہ ہوا اب یہ غور کرنے کے قابل بات ھے کہ پہلی مرتبہ حضرت
موسیٰ ؑ نے حکیم مطلق کے حکم کی تعمیل کی تھی اور دوسری مرتبہ صرف یہ سمجھکر
کہ اس دواسے تکلیف دور ہوگئی تھی اس کو لگایا مگر حق سبحانہٗ وتعالیٰ کی اس
بتائی ہوئی دوا نے اثر نہ کیا ۔

اس مین یہ حکمت تھی کہ اوس وقت حکیم مطلق کا حکم تھا اور مزاج کے
موافق تھی ، اس وقت اوس کا حکم نہ تھا جو اپنی ساری مخلوق کا مزاج دان
ھے اور مزاج کے موافق نہ تھی ۔

علم طب بھی اس حکیم مطلق کے علم کا ایک پرتو یا شمہ ھے جو اوس نے
بعض بندون کو عطا فرمایا ھے اور وہ اسی کے ذریعہ سے مزاجون کی حالت سے
واقف ہوتے ہین اسلئے طبیب و ڈاکٹر کے مشورہ کے بغیر کسی دوا کو استعمال کرنا
احتیاط کے خلاف ھے خواہ سو مرتبہ تجربہ سے وہ مفید معلوم ہو۔ اس کتاب مین جو باتین
لکھی گئی ہین اون سے معلومات کو حاصل کرنا چاہئے اور ان ضرورتون پر عبور
کرنا چاہئے جو پیش آتی رہتی ہین ، یہ مطلب نہین ھے کہ جو نسخے اور دوائین درج
کی گئی ہین اون کو بغیر طبی مشورہ کے استعمال کرلیا جاے +

بسم اللہ الرحمن الرحیم

حفظ صحت

تمہید

اللہ جل شانہ نے انسان کو بالطبع تندرست اور توانا بنایا ہے اور اوس کی فطرت مین نشوونما پانے کی قابلیت اور عمر طبعی تک پہونچنے کی طاقت ودیعت رکھی ہے لیکن شرط یہ ہے کہ انسان اوس کی قدرت کے حاوی اصول اور اپنی فطرت کے اصلی قانون کی مخالفت نہ کرے کیونکہ قدرت کے مجرم کو سزا سے مفر نہین ہے اور ساری بیماریان بالواسطہ یا بلاواسطہ اسی بد احتیاطی اور خلاف ورزی کی سزائین ہین ۔ صحت کے اصول عین فطرت کے اصول ہین اور حقیقت مین اون کی پابندی ، اون کی خلاف ورزی کی نسبت زیادہ آسان ہے ، اور اگر ہم سب ان چند عام اور سیدھے سادھے قاعدن کو پیش نظر رکھین تو طرح طرح کے آلام و مصائب ، اور قسم قسم کے

جسمانی اور روحانی صدمون کے علاوہ وہ بے شمار روپیہ بھی بچ جاے جو طبیبون اور عطارون کے نذر ہو جاتا ہے اور ہم اوسے اِس کی جگہہ زیادہ عمدہ غذا، پاکیزہ لباس، صاف ستھرے مکان اور اور ایسی ہی مفید صحت چیزون مین خرچ کرسکین۔

صحت قائم رکھنے کے اصل اصول یہ ہین :۔

(۱) صفائی اور پاکیزگی، جس مین ہوا، پانی، غذا، جسم، لباس اور مکان کی صفائی شامل ہے۔

(۲) اعتدال اور میانہ روی، ہر ایک کام مین اور خاص کرکھانے پینے مین

(۳) روزانہ ورزش اور چہل قدمی۔

(۴) ضبط اوقات۔

یہ چارون باتین قصر تندرستی کی چار دیوارین ہین اور جب تک اُنمین کوئی رخنہ نہین پڑے گا انشاءاللہ کوئی بیماری آدمی پر غلبہ نہین کریگی، ہان ان مین سے کسی بات مین بھی بے احتیاطی سے خلل پڑا تو پھر بلا شبہ بیماری اس جسم مین گھر کرلے گی۔

تندرستی کا سب سے بڑا راز یہ ہے کہ بدن کے ہر عضو سے پورا کام لیا جاے جو قدرت نے اوس کے لئے مقرر کیا ہے اگر ایسا نہ کیا جاے گا تو وہی عضو کمزور و ناتوان ہو جاے گا اور رفتہ رفتہ

اس کا اثر تمام جسم پر پڑے گا۔

خورد و نوش مین خاص طور پر اعتدال مدنظر رکھنا چاہئے، کہ اکثر بیماریان کھانے پینے کی بے اعتدالی سے پیدا ہوتی ہین، ایک مثل ہے کہ خوراک گھٹانے سے عمر بڑھتی ہے، جو لوگ اناپ شناپ کھاتے ہین وہ طرح طرح کی بیماریون مین مبتلا ہو جاتے ہین۔ بعض آدمی تو کھانے پر اس طرح گرتے ہین کہ گویا کھانا پھر کبھی نہ ملے گا، ایسے لوگ ہمیشہ سو ہضمی و دیگر مختلف امراض معدہ کے شاکی رہتے ہین۔

مین نے اکثر اخبارات مین ایسے لوگون کا حال پڑھا ہے جو ان مفید صحت باتون کے عامل ہین۔

ایک امریکن کی عمر ایک سو پچاس سال کی ہے۔ جو صرف ایک سیب صبح کو اور ایک شام کو کھاتا ہے۔

فرانس مین ایک گاؤن ہے جس مین دو میان بیوی ہین جن کی عمرین ایک سو پچاس سال سے زیادہ ہوگئی ہین، دونون ابھی تک تندرست ہین اور چلتے پھرتے ہین، اُن کے دس لڑکے اور سات لڑکیان ہین جن کی اولاد سے تمام گاؤن آباد ہے، اون کے نواسے اور پوتے بھی نانا دادا ہو چکے ہین، اسی طرح نواسیان اور پوتیان بھی نانی اور دادیان ہین۔

۱۹۱۳ء مین اس جوڑے مین سے بی بی کی ایک سو باونوین سالگرہ ہوئی تھی، یہ دونون ہمیشہ سادہ خوراک پر زندگی بسر کرتے تھے۔

مین جب یورپ کے سفر کو گئی تھی تو بمقام "بدھاپسٹ" پروفیسر ویم بری سے ملاقات ہوئی تھی، یہ ہمارے مرحوم کنگ ایڈورڈ ہفتم کے اتالیق بھی رہے تھے، اچھے خاصے مضبوط آدمی ہین اور دنیا کے مشاہیر علما اور فضلا مین ان کا شمار ہے، ان کی بیوی بھی زندہ ہین اثناے گفتگو مین ان کی معاشرت کا تذکرہ آیا تو معلوم ہوا کہ روزانہ بلاناغہ یہ ایک میل چہل قدمی کرتے ہین، خوراک نہایت سادہ ہے، صبح کے ناشتہ مین ایک توس ہوتا ہے اور چار وقت کے کھانے مین آدھی ڈبل روٹی اور قدرے گوشت اور آلو کھاتے ہین۔

پس اگر یہ مقصد ہو کہ جسم مین صحت و توانائی اور دل مین اطمینان و خوشی پیدا ہو تو کھانے پینے مین احتیاط سے کام لینا چاہئے دیکھنے مین تو کم کھانا، کم پینا آسان سی بات معلوم ہوتی ہے مگر اس پر عمل کرنا نہایت دشوار ہے، جب دسترخوان پر طرح طرح کی مزیدار چیزین چنی جاتی ہین تو اس عمدہ اصول کا خیال بھی نہین آتا، گو جانتے ہین کہ صحت کی لذت اور سب چیزون سے زیادہ قابل قدر نعمت ہے وہ کبھی اعتدال کو ہاتھ سے نہین دیتے کھانا پینا سب زندگی قائم

ر کھنے کے لئے ہے ، مگر کچھ لوگ اس طرح کھاتے ہین گویا مرنے کے آرزومند ہین ، جب دیکھو بیمار ، جب سنو کسی نہ کسی مرض مین گرفتار

سب سے بہتر بات تو یہ ہے کہ دستر خوان پر اس قسم کی چیزین ہی نہ آئین ، طبیعت کو شروع ہی سے سادہ اور زود ہضم غذاؤن کا عادی بنا یا جاے۔

کس قدر افسوس کا مقام ہے کہ انسان اپنی صحت کی اتنی بھی حفاظت نہ کرے جتنی اور جانور کرتے ہین حالانکہ وہ اشرف المخلوقات ہے غور سے دیکھا جاے تو معلوم ہوگا کہ جانورون کو زندگی بسر کرنے کے جو سیدھے سادے طریقے قدرت نے سکھا دئے ہین وہ ہمیشہ اُنہی پر عمل کرتے ہین اور یہی وجہ ہے کہ اُن کی صحت بہت اچھی رہتی ہے جنگل مین رہنے والے جانورون کو تازہ ہوا ، صاف شفاف پانی اور اُن کی طبیعت کے موافق سادہ خوراک میسر ہے ، اس کے ساتھ ہی وہ جتنا کھاتے ہین اُتنا کام بھی کرتے ہین ، پالتو جانور انسانون کی خدمت کرتے ہین اور وحشی جانور کود پھاند کر اپنی غذا ہضم کرتے ہین اسلئے اُن کو کسی قسم کی بیماری نہین ہوتی ، اور وہ چاق و چوبند رہ کر اپنی عمر طبعی کو پہونچتے ہین۔

انسان بھی جو ایک قسم کا جانور ہی ہے اور صرف اپنی عقل و نطق

کی وجہ سے اون پر شرف رکہتا ہے، اگر قانون قدرت کے مطابق سادہ اور زود ہضم غذا پر اکتفا کرے تو یقیناً اسے آئے دن گوناگون امراض کی شکایت نہو بعض آدمی طاقت اور تندرستی کے لئے مصالحٔہ دار اور مرغن غذائین مفید سمجھتے ہین مگر یہ خیال بالکل غلط ہے، اگرچہ مزیدار غذاؤن کو طبیعت جلد قبول کر لیتی ہے اس لئے وہ جلد ہضم ہو جاتی ہین مگر اس کے ساتھہ ہی ایک طرف تو مرغوب غذاؤن کا اشتہاے کم کھانا مشکل ہوتا ہے دوسری طرف اُن کے طرح طرح کے اجزا معدے کو خراب کر دیتے ہین۔

بہترین خوراک وہی ہے جس مین زیادہ تکلف نہ ہو اور جو فائدہ بخش ہونے کے ساتھہ ہی مزیدار اور زود ہضم بھی ہو۔ جب بہت سے کھانے سامنے چنے ہوے ہون تو دوا کی تلخی کا بھی خیال رکھنا چاہئے۔ یہ قول بالکل سچ ہے کہ "آدمی نہ کہانے سے نہین مرتا بلکہ کھانے سے مرتا ہے" اس کا مطلب یہ ہے کہ اناپ شناپ کہانا یا محض زبان کے ذائقہ کے لئے مضر چیزون سے پرہیز نہ کرنا فاقہ کشی سے بہی زیادہ مضر صحت ہے۔

اس مسئلہ پر ذرا اور غور کرین تو ایک بڑا قدرتی اصول سمجھہ مین آتا ہے جانورون مین بھی پالتو جانورون کی نسبت وحشی جانور زیادہ چست و چالاک اور مضبوط ہوتے ہین حالانکہ خوراک جیسی عمدہ اور اطمینان کے ساتھہ

پالتو جانورون کو ملتی ہے ویسی جنگلی جانورون کو نصیب نہین ہوتی مگر فرق یہ ہے
کہ یہ آزاد ہین اور پاک و صاف کھُلی ہوا مین چرتے چگتے ہین اور وہ پابند ہین اور عموماً
ناصاف اور بند ہوا مین رکھے جاتے ہین، یہ اپنی خوشی جہان چاہتے ہین
آتے جاتے ہین اور جو چاہتے ہین کرتے ہین اور وہ اپنے مالکون کی
مرضی کے تابع اور اون کے حکم کے مطیع ہوتے ہین، یہ غلامی اور
آزادی کا فرق ہی جو اون کی صحت اور قوت کے فرق کی اصلی وجہ ہے
اس اصول کے مطابق انسان کے لئے بھی اطمینان اور بے فکری
صحت کے لئے ضروری ہین اور یہ تو لازمی بات ہے کہ کھانا کھاتے وقت
طبیعت بشاش ہو اور کسی قسم کا فکر اور رنج نہو کیونکہ ایسی حالت مین
کھانا کھانے سے صحت پر اور اولٹا مضر اثر پڑتا ہے اور ایسے کھانے سے
نہ کھانا بہتر ہے، مگر افسوس کی بات ہے کہ اکثر آدمی آزاد اور مطمئن
نہین ہوتے بہت سے تو خود اپنی نفسانی خواہشون کے غلام ہوتے ہین
بہت سے جہالت کے تنگ و تاریک قید خانون مین عمرین گذار دیتے ہین
بہت سے تعصب اور اوہام کی زنجیرون مین جکڑے ہوئے ہوتے ہین جب
دل ان روحانی بیماریون مین مبتلا ہو تو جسمانی صحت کیونکر درست رہ سکتی ہے
اگر تم چاہتے ہو کہ صحت اور تندرستی تمھارے چہرے کو منور اور
تمھارے جسم کو توانا کردے تو اس کے لئے ضروری ہے کہ عالی خیالی سے

تمہارا دماغ روشن اور نیک مزاجی سے تمہارا دل مطمئن ہو جو لوگ
وقت کی قدر جانتے ہین اور ہر کام مقررہ وقت پر کرتے ہین وہ
ہمیشہ اپنی گھڑیون کو عمدہ حالت مین رکھتے ہین اسی طرح جو لوگ
سمجھتے ہین کہ زندگی بہت سے لمحون کا مجموعہ ہے اور ہر ایک لمحہ کو کسی مفید
کام مین گذارنا چاہتے ہین وہ اپنے جسم کی مشین بھی اچھی حالت مین رکھتے
ہین، جس طرح بند پڑے پڑے گھڑی بگڑ جاتی ہے اور پرزون پر
زنگ لگجاتا ہے اُسی طرح انسانی جسم کی گھڑی بھی اگر کاہلی او
سستی سے بیکار رہتی ہے تو خراب ہو جاتی ہے، جسمانی صحت او
مشغلہ کا بھی باہم قوی تعلق ہے، دانایان فرنگ نے ۱۸۸۱ء مین اسکا
حساب لگایا تو معلوم ہوا کہ نکمے اور بیکار لوگ بہ نسبت اون لوگونکے
جو برسر کار ہین بہت زیادہ مرتے ہین، اس مین شک نہین کہ
اون لوگون مین بہت سے ایسے بھی شامل ہین جو قدرتاً کسی کام
کرنے کے قابل نہین مگر پھر بھی اس سے بیکاری کی مضرت صاف
عیان ہے، امیر امرا جو شب و روز عیش و آرام مین مُبتلا
رہتے ہین وہ بہت جلد اپنی صحت کو کھو بیٹھتے ہین، قدرت کا منشا ہے
کہ انسان کو جو قوتین عطا فرمائی گئی ہین اُن سب سے کام لیا جاے
اس کے خلاف کرنے مین طرح طرح کی بیماریان اوٹھ کھڑی ہوتی ہین

صحت کو قائم رکھنے اور تندرستی کو عمدہ بنانے کے لئے کسی نہ کسی شغل کا ہونا ضروریات سے ھے، مستورات کے لئے گھر کا کام کاج کرنا اور بچونکی تربیت اور دیکھہ بھال مین مصروف رہنا نہایت ہی عمدہ شغلہ ھے فرصت کے وقت بجاے اس کے کہ بے کار رہا جاے کسی دلچسپ کام کو شروع کردیا جاے اس طریقہ سے دل و دماغ دونون کو سکون اور غیر معمولی فرحت ہوتی ہے جو صحت اور تندرستی کی لئے نہایت مفید ہے ۔

حقیقت مین صحت بہت ہی بیش بہا چیز ہے اس کو حاصل کرنے کے لئے سستی اور کاہلی سے دائمی جنگ جاری رکھنا چاہیئے، جسقدر بچّے بد احتیاطی سے ہندوستان مین مرتے ہین اتنے اور کسی ملک مین نہین مرتے اس کا سبب یہی ہے کہ وہ ایسی ماؤن کی گودین پلتے ہین جو خود تندرستی کی قدر نہین جانتین اور آپ بیماری مین مبتلا رہتی ہین جو مان خود تندرست نہوگی وہ اپنے بچون کی صحت کی دیکھہ بھال کیا خاک کرسکتی ھے، مان کا جان بوجھہ کر بچّے کی صحت سے غفلت کرنا یعنی خود بیمار ہوکر بچّے کو بیمار بنا دینا مادرانہ محبت سے بہت ہی بعید ھے، ایسی کون کمبخت مان ہوگی جو اپنے جگر گوشہ کو خوش و خرّم دیکھنا نہین چاہتی مگر دنیا عالم اسباب ھے ہاتھہ پر ہاتھہ رکھکر بیٹھنے

اور خالی خولی آرزوئین کرنے سے کچھ نہین ہوتا ، انسان کو صحت کی ضرورت ہے ، صحت کیا ہے ؟ کس طرح قائم رہتی ھے ؟ کونسا لباس صحت پر اچھا اثر ڈالتا ھے ؟ کونسی چیز صحت کے لئے مضر ہے ؟ یہ ایسے اہم سوالات ہین جو ہر ایک کو سب باتون سے پیشتر سمجھنا چاہئے ۔

صحت ایک بے بہا چیز ھے اِس کو حاصل کرنے کے لئے نہایت غور و فکر کی حاجت ہے ، لوگ کہتے ہین کہ دولت بڑی نعمت ھے مگر کچھ لوگ اس سے اختلاف کرتے ہین اور کہتے ہین کہ دولت انسان مین بہت سی برائیان بھی پیدا کر دیتی ھے ، مثلاً غرور ، تکبر ، خوشامد پسندی وغیرہ لیکن صحت کے متعلق سب کی ایک ہی رائے ھے اور کوئی یہ نہین کہہ سکتا کہ تندرستی بُری چیز ھے ۔

خداوند کریم کی طرف سے انسان کو جو نعمتین عطا ہوئی ہین اُن مین تندرستی کا پہلا ، خوبصورتی کا دوسرا ، جوانی کا تیسرا اور دولت کا چوتھا نمبر ھے ۔

تندرستی کے بغیر زندگی ایک مصیبت ھے ، دولتمند مریض کی نظر مین تمام عیش و آرام کانٹے کی طرح کھٹکتا ہے اگر کسی معمولی صورت و شکل کی خاتون کے چہرہ پر کامل صحت کے آثار نمایان ہون اور اس کا قد

بیماری یا کمزوری سے جُھکا ہوا نہ ہو، رفتار وگفتار مین چستی و زندہ دلی
پائی جاتی ہو تو وہ اوس حسین خاتون سے بدرجہا بہتر ہے جو
علالت سے نحیف ہو گئی ہو، شانے بالکل جُھک گئے ہون،
چہرہ پر جُھریان پڑ گئی ہون اور اوسکو ایک ایک قدم اُٹھانا دوبھر
معلوم ہوتا ہو۔

ایک امیر خاتون جو اکثر بیماریون مین مبتلا رہتی ہو ایک مفلس
فقیرنی کو جو ہمیشہ تندرست رہتی ہے حیرت اور رشک سے دیکھیگی۔

یاد رکھنا چاہیے کہ بیماری زیادہ تر ہماری غفلت کا نتیجہ ہوتی ہے
جن باتون سے ہم کو پرہیز کرنا چاہیے اُن سے ہم پرہیز نہین کرتے
اور جو چیزین تندرستی قائم رکھتی ہین اُن پر توجہ نہین کرتے۔

آجکل ایسی بیویان جو بالکل تندرست ہون بہت ہی کم ہین اور
اس کی صرف یہی وجہ ہے کہ اصول حفظان صحت کی پروا نہین کیجاتی
اُن کی بیماری کا اثر صرف اُنہین کی ذات تک محدود نہین رہتا بلکہ
تمام خاندان تکلیف مین مبتلا ہو جاتا ہے، گھر کی رونق جو گھر کی بی بی
کی تندرستی پر منحصر ہوتی ہے جاتی رہتی ہے، خانہ داری کی مشین
بگڑ جاتی ہے، سب کی خوشی خاک مین مل جاتی ہے نہ شوہر کی راحت
وآسائش پر توجہ ہو سکتی ہے نہ بچّون کی تعلیم و تربیت کی نگرانی

کی جاسکتی ہے۔

اسیطرح خاندان کے کسی ایک فرد کی علالت کا اثر گھر کے تمام آدمیون کو بے چین کر دیتا ہے ، اگر گھر مین کوئی بیماری کیوجہ سے بدمزاج ، چڑچڑا یا غمگین رہتا ہو تو تمام گھر والے غمگین اور پریشان ہو جاتے ہین ۔ ۶

افسردہ دل افسردہ کند انجمنے را

اگر زندگی خوشی کے ساتھ بسر کرنا مقصود ہو تو تندرستی کا خیال رکھنا ضروری ہے ، تندرستی ہزار نعمتون سے بہتر ہے ، یہ خداوند کریم کا بہترین عطیہ ہے جس کی قدر نہ کرنا بڑی ناشکری کی بات ہے اور اس کا نہ ہونا بدترین افلاس ہے۔

مختصر یہ ہے کہ صحت قائم رکھنے کے لئے چھہ باتون پر سختی سے عمل کرنے کی ضرورت ہے۔

(۱) ہوا ۔

(۲) غذا ۔

(۳) سونا جاگنا ۔

(۴) صفائی جسم ۔

(۵) ورزش ۔

(۶) لباس -

ان مین سے سب سے زیادہ اہم اور ضروری چیز انسان کے لئے صاف ہوا ہے جو تنفس کے ذریعہ سے ہر منٹ مین تقریباً ۵۷ یا ۸۰ بار بدن مین آتی جاتی ہے اور خون کو صاف کرکے دل کی حرکت کو جاری اور حرارت غریزی کو قائم رکھتی ہے ، اگر یہ ہوا کثیف اور خراب مقام کی ہوگی تو یقیناً روح اور قلب کو جو مبدء حیات ہے ناقص اور فاسد کردیگی ، جس کا نتیجہ یہ ہوگا کہ انسان مین طرح طرح کے امراض سمّی اور وبائی پیدا ہو جائین گے ، لہذا اس امر کی احتیاط بہت ضروری ہے کہ گھر ، جسم ، لباس ، وغیرہ کی صفائی کا لحاظ ہر وقت رکھا جائے اس لئے کہ یہ اسباب ہوا مین وبا پیدا کرنے کی استعداد پیدا کردیتے ہین ، مکانات وسیع اور ہوادار ہون جن مین صاف اور تازہ ہوا بلا روک ٹوک آتی جاتی رہے ۔

کثافت ہوا کو دور کرنا

جراثیم کو پیدا ہونے کا اسباب غلیظ مکانات متعدی امراض کے گھر ہیں اور چیزوں کے سڑنے اور متعدی امراض کے پیدا ہونے مین نہایت قریبی تعلق ہے، کیونکہ چیزوں کو سڑتے ہی ان مین زہریلے جراثیم پیدا ہو جاتے ہیں اور یہی متعدی امراض کا باعث ہین۔

ہوا بہت سے آدمیون کے تنفس، آگ کے جلنے اور چیزون کے سڑنے گلنے سے خراب ہو جاتی ہے اور جس مکان مین اس خراب ہوا کے نکلنے اور صاف و تازہ ہوا کے آنے جانے کا انتظام نہ ہو یا جگہہ تاریک و نمناک ہو تو اوس مین بہت جلد زہریلے جراثیم پیدا ہو جاتے ہین اور اسی سے عام طور پر صحت خراب ہو جاتی ہے اور جسم کمزور ہو کر بیماریون کا اچھی طرح مقابلہ نہین کرسکتا۔

بند اور غلیظ مکانون مین جہان جا بجا نالیون مین پانی جمع رہتا ہو مرض دق کے جراثیم مہینون تک زندہ رہ سکتے ہین اور اون مین اس مہلک مرض کے پھیلانے کی طاقت باقی رہتی ہے مگر صاف ستھرے ہوادار اور روشنی دار مکان مین یہ مضر صحت کیڑے چند ہی دن مین ہلاک ہو جاتے ہین

ہوا کا صاف کرنا۔ ہوا کے صاف کرنے کے معاملہ مین لوگ ایک بڑی غلط فہمی مین بتلا ہین وہ اون ادویات کو جن کا اثر یہ ہوتا ہے

کہ صرف جراثیم (بیماری کے کیڑون) کی پیدائش کو روکین اور جو موجود ہون اُنہین مارڈالین ہوا صاف کرنے کے لئے استعمال کرتے ہین حالانکہ ہوا کو صاف کرنا آسان کام نہین بلکہ اوس کے لئے نہایت ہی زبردست تدابیر کی حاجت ہے، اس قسم کی نامکمل کارروائی صرف عارضی طور پر اطمینان بخش ہوسکتی ہے لیکن اس سے مستقل فائدہ نہین ہوسکتا، ہوا کے واقعی صاف کرنے لئے۔ جراثیم (بیماری کے کیڑے) کو ہلاک کرنے والی دواؤن کا جن مین کافی طاقت ہو ہر جگہہ اور دیر تک استعمال کیا جانا ضروری ہے۔

تجربہ سے ثابت ہوگیا ہے کہ سورج کی گرمی بیماری کے کیڑون کی سب سے زیادہ قوی دشمن ہے اور گرمی جس مین نمی کا اثر ہو خشک گرمی سے زیادہ طاقت اور اثر رکھتی ہے، اس لئے سب سے عمدہ اور قدرتی طریقہ تو ہوا کے صاف کرنے اور جراثیم کے مارنے کا یہ ہے کہ مکان مین ہر وقت تازہ اور صاف ہَوا کے اچھی طرح آنے اور کثیف وخراب ہوا کے نکلنے کے راستے ہون اور گھر کے کونے کونے مین روشنی پہونچ سکے۔

غیر معمولی گرم بھاپ سے کیڑون کو ہلاک کرنا اب تک اون مصنوعی طریقون مین سے جو دریافت ہوے ہین بہترین طریقہ ہے۔

پانی مین چیز کو ابالنا گرمی پہنچانے کی آسان خانگی تدبیر ہے، ادویات کا پانی مین حل کرنے کے بعد استعمال کرنا یا بھاپ کی

صورت مین کام مین لانا زیادہ نفع بخش ہے صرف سفوف اور صابن پر
بھروسہ نہ کرنا چاہئیے۔

کوڑا کچرا۔ کوڑے کچرے کے جلد اور اچھی طرح مکان سے علٰحدہ کرنے پر گھر والون کی صحت کا انحصار ہے، سڑی گلی چیزونکا زمین مین دفن کر دینا نہایت ہی عمدہ طریقہ ہے اگر زمین مین زیادہ گہری دبائی نہ جائین تو یہ چیزین بشرطیکہ زمین خشک ہو بجاے نقصان پہنچانے کے ایسے کیمیاوی نمک بن جاتی ہین جن سے پودون کی پرورش مین غذا کا کام نکلتا ہے۔

راکھ، جالے، ٹوٹے ہوے برتن، کھانے کے ریزے، ترکاریون کے چھلکے، ہڈیان، کاغذ اور چا کی پتیان کوڑے کچرے مین شامل ہین ان چیزون کو جمع کرکے صرف مکان سے باہر ہی نہین پھینکدینا چاہئیے بلکہ کچرا گھر مین ڈالنا چاہئیے یا ایسی جگہہ رکھنا چاہئیے کہ صفائی کی گاڑی والا اُٹھا کر لیجاے، گاؤن اور قصبات مین ایسا کوڑا کچرا جو سڑ کر بیماری کے کیڑے پیدا کرتا ہے زمین کے نیچے دفن کرنا عمدہ تدبیر ہے۔ راکھ اور کوئلے کے ذرات باغون مین کھاد کے طور پر دیے جا سکتے ہین، ترکاریون وغیرہ کے چھلکے اگر مرغیان ہون تو اون کے کام مین آسکتے ہین بڑے شہرون مین جہان تک

ممکن ہو کوڑے کچرے کے جلا دینے سے بہتر اور کوئی تدبیر نہین ہے۔ جن شہرون مین کوڑا جلانے کی نئی قسم کی کلین ہین وہان بہ آسانی یہ عمل کیا جا سکتا ہے محض کھلی ہوئی آگ مین جلانا ذرا مشکل کام ہے۔ کوڑے کچرے کو جس مین نمی باقی ہو اول آگ کے قریب رکھکر سکھلانے کی حاجت ہوتی ہے اور اکثر اوس کے جلانے سے چرّاند اور بو بھی بہت پھیلتی ہے اس لئے اوسے بستی سے بہت دور لیجا کر جلانا چاہیئے ورنہ اولٹا نقصان ہونے کا ڈر ہے۔

کوڑے کچرے کے برتن مین مرجھائے ہوے پھول، زخمون کی پٹیان استعمال شدہ پلٹس یا کوئی اور چیز جو کسی متعدی بیماری کے مریض کے کمرے یا ایسے کمرے کی ہو جس مین بیماری کے کیڑے پیدا ہو گئے ہون ہرگز نہ ڈالی جاے بلکہ اون سب کو جلوا دیا جاے۔

پانی کی نالیون کی صفائی نالیون مین اس طرح پانی بہانا چاہیئے کہ غلیظ سڑی ہوئے مادے کے ذرّات جو نالی مین جمع ہو گئے ہون بہ جائین۔ نالیون کو اس طرح دھویا جاے کہ پانی سے نالی پوری بھر جاے، ایکبارگی زیادہ مقدار مین پانی چھوڑنا آہستہ آہستہ گھنٹون پانی بہانے سے بہتر ہے۔

نالیون کو صاف کرنے کے لئے سب سے اچھی اور مجرب تدبیر یہ ہے کہ پانی مین مُزیل عفونت یا کرم کُش ادویہ کو ملانا چاہیئے۔ نالیون مین بد بو کا ہونا مضر صحت اور شدید خطرہ کی علامت ہے۔ اور اگر

دہونے پربھی بدبو رفع نہو تو نالی کو کھلوا کر یا جسطرح ممکن ہو اچھی طرح صاف کرانا چاہئے

ذیل مین چند دافع عفونت اور قاتل جراثیم دوائین مع ترکیب استعمال کے لکھی جاتی ہین

۱- پرکلورائڈ آف مرکری لوشن یا اینٹی سپٹک لوشن - یہ ایک بہت قوی مانع تعفن اور دافع تعفن سیال ہے اس سے ہر ایک متعدی یا چھوت دار مرض کے جراثیم ہلاک ہوجاتے ہین اور یہ عام طور پر مستعمل ہے لیکن یہ سخت زہریلا ہوتا ہے اسکو ہمیشہ احتیاط سے محفوظ رکھنا چاہیئے، اسکے بنانے کی ترکیب حسب ذیل ہے:-

پرکلورائڈ آف مرکری (دارچکنہ) - سٹرانگ ہائیڈروکلورک ایسڈ (کڑا تیزاب نمک) انیلین بلیئو (نیلا رنگ) ۴ ڈرام - ایکوا (پانی) ۱-۱ اونس - پہلے دارچکنہ کو تیزاب مین حل کرلین پھر اسمین پانی ۳ گیلن اور رنگ ۲ گرین ملادین - یہ ہلکے نیلے رنگ کا لوشن بنجاتا ہے -

(۲) کاربولک ایسڈ (Carbolic acid) کاربولک کا تیزاب اگرچہ زہریلی چیز ہے مگر اوسکی تیز بو کی وجہ سے کسی حادثہ کا اندیشہ نہین ہوسکتا - ایک حصہ کاربولک کا تیزاب بیس حصہ پانی مین ملانے سے ایک عمدہ دافع تعفن و قاتل جراثیم سیال بن جاتا ہے -

(۳) کلورائڈ آف لائم (Chloride of lime) جسکو عام طور پر بلیچنگ پاؤڈر کہتے ہین سادی کپڑے کو نقصان پہنچاتا ہے مگر کمرے مین چھڑک کر ہوا صاف کرنے کا عمدہ ذریعہ ہے - اس غرض کے لئے ۲- آونس (ایک چھٹانک) کلورائڈ آف لائم ایک گیلن پانی مین حل کرنا چاہئے لیکن عموماً اس سے کلوری نیٹڈ گیس

پیدا کر کے اس سے کمرے کو دہونی دیا کرتے ہین۔

(۴) فارملین (Formalin) زہریلی چیز نہین اور دہات کی چیزون یا اشیاء کے رنگون کو خراب نہین کرتی اس لئے اس کا استعمال بے کھٹکے کیا جا سکتا ہی چار آونس فارملین ایک گیلن پانی کے ساتھ استعمال کرنا چاہئے یہ بھی ایک عمدہ دافع تعفن ودافع بدبو دوا ہے۔

(۵) گندھک کا دھوان۔ صفائی کیلئے مفید چیز ہے کمرہ بند کر کے گندھک کی دہونی دینا ہوا کے صاف کرنے کا نہایت ہی عام اور آسان طریقہ ہے۔ گندھک کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے آگ پر ڈالے جائین اس سے دھوان پیدا ہوگا۔ ایک ہزار مکعب فٹ ہوا کے لئے ایک پونڈ (قریب آدھ سیر) گندھک چاہئے۔ دھونی دینے کے بعد کمرے کو خوب صاف کرنا اور سورج کی روشنی کا اثر ہونے دینا اور صاف تازہ ہوا کا گذر ہونا بھی ضروری ہے۔ گندھک کی دھونی فارملین سے کم اثر رکھتی ہے۔

(۶) پرمنگینٹ آف پوٹاش (Permanganate of potash) کہنے کو تو یہ بھی ہوا صاف کرنے یا جراثیم کو ہلاک کرنے کے لئے کارآمد ہے مگر عملی طور پر یہ اس کام کے لئے کافی تیز نہین ہے، تاہم یہ بھی ایک عمدہ دافع عفونت چیز ہے۔

یونانی ادویہ مین کافور صندل، لوبان، اگر، برگ نیب بھی ہوا کو صاف کرنے مین نہایت مؤثر اور مفید ہین، جس کمرے یا کوٹھری مین ان چیزون کی دھونی دینا ہو اس کو بند کر دیا جاے، انگیٹھی یا

دہونے پربھی بدبو رفع نہو تو نالی کو کھلوا کر یا جسطرح ممکن ہو اچھی طرح صاف کرانا چاہئے
ذیل مین چند دافع عفونت اور قاتل جراثیم دوائین مع ترکیب استعمال کے لکھی جاتی ہین

ا۔ پرکلورائڈ آف مرکری لوشن یا اینٹی سپٹک لوشن۔ یہ ایک بہت قوی مانع تعفن اور دافع تعفن سیال ہی اس سے ہر ایک متعدی یا چھوت دار مرض کے جراثیم ہلاک ہو جاتے ہین اور یہ عام طور پر مستعمل ہی لیکن یہ سخت زہریلا ہوتا ہے اسکو ہمیشہ احتیاط سے محفوظ رکھنا چاہیئے، اسکے بنانے کی ترکیب حسب ذیل ہے:۔

پرکلورائڈ آف مرکری (دارچکنہ)۔ سٹرانگ ہائیڈروکلورک ایسڈ (کڑا تیزاب نمک) انیلین بلیٹو (نیلا رنگ)۔ ایکوا (پانی)۔ پہلے دارچکنہ کو تیزاب میں حل کر لین پھر اسمین پانی اور رنگ ملا دین۔ یہ ہلکے نیلے رنگ کا لوشن بنجاتا ہے۔

(۲) کاربولک ایسڈ (Carbolic acid) کاربولک کا تیزاب اگرچہ زہریلی چیز ہے مگر اوسکی تیز بو کی وجہ سے کسی حادثہ کا اندیشہ نہین ہو سکتا۔ ایک حصہ کاربولک کا تیزاب بیس حصہ پانی مین ملانے سے ایک عمدہ دافع تعفن و قاتل جراثیم سیال بن جاتا ہے۔

(۳) کلورائڈ آف لائم (Chloride of lime) جسکو عام طور پر بلیچنگ پاؤڈر کہتے ہین یہ اونی کپڑے کو نقصان پہنچاتا ہے مگر کمرے مین چھڑک کر ہوا صاف کرنے کا عمدہ ذریعہ ہے۔ اس غرض کے لئے ۲۔ آونس (ایک چھٹانک) کلورائڈ آف لائم ایک گیلن پانی مین حل کرنا چاہئے لیکن عموماً اس سے کلورینیٹڈ گیس

پیدا کر کے اس سے کمرے کو دھونی دیا کرتے ہین۔

(۴) فارملین (Formalin) زہریلی چیز نہین اور دہات کی چیزون یا اشیاء کے رنگون کو خراب نہین کرتی اس لئے اس کا استعمال بے کھٹکے کیا جا سکتا ہے چار آونس فارملین ایک گیلن پانی کے ساتھ استعمال کرنا چاہئے یہ بھی ایک عمدہ دافع تعفن و دافع بدبو دوا ہے۔

(۵) گندھک کا دھوان۔ صفائی کیلئے مفید چیز ہے کمرہ بند کر کے گندھک کی دھونی دینا ہوا کے صاف کرنے کا نہایت ہی عام اور آسان طریقہ ہے۔ گندھک کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے آگ پر ڈالے جائین اس سے دھوان پیدا ہوگا۔ ایک ہزار مکعب فٹ ہوا کے لئے ایک پونڈ (قریب آدھ سیر) گندھک چاہئے۔ دھونی دینے کے بعد کمرے کو خوب صاف کرنا اور سورج کی روشنی کا اثر ہونے دینا اور صاف تازہ ہوا کا گذر ہونا بھی ضروری ہے۔ گندھک کی دھونی فارملین سے کم اثر رکھتی ہے۔

(۶) پرمنگینٹ آف پوٹاش (Permanganate of potash) کہنے کو تو یہ بھی ہوا صاف کرنے یا جراثیم کو ہلاک کرنے کے لئے کارآمد ہے مگر عملی طور پر یہ اس کام کے لئے کافی تیز نہین ہے، تاہم یہ بھی ایک عمدہ دافع عفونت چیز ہے۔

یونانی ادویہ مین کافور صندل، لوبان، اگر، برگ نیب بھی ہوا کو صاف کرنے مین نہایت مؤثر اور مفید ہین، جس کمرے یا کوٹھری مین ان چیزون کی دھونی دینا ہو اس کو بند کر دیا جائے، انگیٹھی یا

اور جو ظرف استعمال کیا جاے وہ ذرا چوڑا ہو، انگارے ایسی لکڑی کے ہون جو جلد نہ بجھین۔

متعدی امراض کے بعد ڈس انفکٹ کرنا

یعنی پاک و صاف کرنا

خطرناک متعدی امراض مثلاً چیچک، ہیضہ، طاعون، سرخ بخار وغیرہ کے بعد ذیل کے طریقون سے مکان کو ڈس انفکٹ (پاک و صاف) کرنا چاہیے

(۱) پہنے ہوے کپڑون اور بستر کو پانی مین صابن گھول کر جوش دیا جاے۔

(۲) لباس، توشکین، تکیے، پلنگ کی چادرین اور قالین وغیرہ جھٹکارے جائین اور چند روز ہوا مین بلکہ زیادہ مناسب یہ ہے کہ دھوپ مین رکھے جائین۔

(۳) فرش اور لکڑی یا دھات کی چیزین، دیوارین، کھڑکیان، دروازے، آتشدان اور دوسری چیزین گرم پانی سے صابون اور سوڈا ملا کر دھوئی جائین، وارنش شدہ میزین اور کرسیان کپڑا اتر کر کے پونچھی جائین۔

(۴) دیوارون پر اگر قلعی بھی ہو تو دوبارہ قلعی کرائی جاے۔

(۵) کامل ڈس انفکٹ کرنے کے بعد کمرے مین ہوا دیکر چند روز تک اوس مین سکونت ترک کردی جاے۔

(۶) کوڑے کچرے کو ایک جگھ جمع کرکے اوس مین آگ لگادی جاے

(۷) یہ یاد رکھنا چاہئے کہ کارچوبی چکن یا دوسرے ایسے کپڑون مین جن پر دستکاری کی گئی ہو جراثیم جلد سرایت کر جاتے ہین اور ان کا ڈس انفکٹ کرنا نہایت مشکل ہے۔ اگر ایسے کپڑے مریض کے استعمال مین رہے ہون تو اون کو علٰحدہ کر دینا ہی بہتر ہے۔ اسی لئے مریض کو بالکل سادہ کپڑون کے لباس مین رکھنا چاہئے جیسے ململ، جگناتی، تنزیب یا فلالین وغیرہ تاکہ آسانی سے ڈس انفکٹ بھی ہوسکین اور اوس کے استعمال مین مریض کو آرام بھی ملتا رہے۔

کیڑے مکوڑے اور حشرات الارض کا مکان سے دور کرنا

مکان کی صفائی اور کمرون اور کوٹھریون وغیرہ کے فرش کو پختہ بنانا اس لئے بھی ضروری ہے کہ کیڑے مکوڑے اور حشرات الارض سے بھی نجات رہے جن سے ہر وقت تکلیف او خطرے کا سامنا رہتا ہے، لیکن اگر ایسی صورتین نہ ہون توحسب ذیل تدابیر پر عمل کرنا چاہئے۔

مکان کے آبریز کو ترمس (باقلاے رومی) کے جوشاندہ سے دھونا مچھر اور گندے کیڑون کو دفع کرتا ہے، اور مکان مین کلونجی یا

رائی کا جلانا سانپ اور تمام حشرات الارض کو بھگاتا ہے ۔

کنیر کے پتون کا پانی چھڑکنا پسوؤن اور ہر ایک زہریلے کیڑے کو دفع کرتا ھے ۔

جنگلی پیاز اور گندنار کھنے سے چھچھوندر باہر آجاتی ھے ، ان کے پکڑنے کی اچھی تدبیر یہ ہے کہ چوہے دان مین پیاز اور گندنا کے ٹکڑے ڈال کر رکھدین جس سے چھچھوندرین فوراً پھنسین گی ۔

جنگلی پیاز چیونٹیون اور سانپون اور چوہون کو نیز تمام حشرات الارض کو بھگادیتی ھے ، مکان مین سانپ کی کینچلی کا دھوان دینا اور نوسادر پانی مین گھول کر چھڑکنا سانپون کو بھگاتا ھے ۔

حب الغار کا جوشاندہ مکان مین چھڑکنے سے مکھیان اور عاقرقرحا یا گائے کے گوبر کے اُپلے سلگانے سے مچھر چلے جاتے ہین +

غذا اور خوراک

غذا اور خوراک کا مسئلہ سب سے زیادہ اہم ہے لیکن چونکہ ہر ایک کی حالت مختلف ہوتی ہے اس لئے اس معاملہ مین اپنی

حالت کا لحاظ کر کے عقل سے کام لینا چاہیئے ممکن ہے کہ ایک غذا
ایک عورت کے لئے مفید ہو لیکن دوسری کے لئے وہی غذا
سم قاتل کا کام کرتی ہو، کیونکہ امزجہ اور طبائع مختلف ہین اسواسطے
ایک چیز ایک طبیعت کو موافق ہوتی ہے اور دوسرے کو ناموافق،
لہذا غذا کے متعلق کوئی قطعی اور عام راے نہین دی جاسکتی، صرف
یہ اصول مدنظر رکھا جاے کہ جو چیزین نقصان کرتی ہون اُن سے
پرہیز کرنا چاہیئے خواہ وہ کیسی ہی لذیذ ہون البتہ اگر اُن کی اصلاح ہوجاے
تو مضائقہ نہین۔

خاص حالتون مین مختلف لوگون کے لئے مختلف غذائین ہونی
چاہئین، مثلاً جس عورت کو فربہی کی شکایت ہو اُس کو شیرین اور چکنی
چیزون سے پرہیز کرنا چاہیئے اس کے برخلاف جو عورت لاغر ہو
اُس کو وہ چیزین کھانی چاہئین جن سے فربہ عورت کا پرہیز ہو۔
وہ عورت جس کی صحت اچھی ہو اور جو اس بات کا خیال رکھتی ہو
کہ مضر چیزین استعمال نہ کی جائین اوس کو یہ پابندی بھی ضروری ہی
کہ غذا ٹھیک ٹھیک اوقات پر کھائی جاے اور پھر بیچ مین کچھہ
نہ کھایا جاے، بعض عورتین غذا کی مقدار کا زیادہ خیال نہین
کرتین یا بہت زیادہ کھاتی ہین یا بہت کم، آجکل عموماً دوسری

غلطی کی نسبت پہلی غلطی زیادہ کی جاتی ھے ، تین وقت کھانا کھانا صحت اور
قوت قائم رکھنے کے لئے کافی ھے پھر درمیان مین کچھ کھانا سخت مضر ہوتا ھے
اس سے اشتہا اور ہاضمہ وغیرہ خراب ہو جاتا ھے۔

اوسط درجہ کے گھرون مین چاء اور کوکو دن بدن زیادتی کے ساتھہ
استعمال ہونے لگی ہے مگر اس بات کا خیال نہین کیا جاتا کہ چاء یا کوکو کی
بے اعتدالی معدہ کو نقصان پہونچاتی ہے۔

غذا مین ہمیشہ سادگی ملحوظ رھے ، زیادہ مرغن کھانے نقصان کرتے ہین۔
مختلف قسم کی اغذیہ کے لئے موسم کا بھی لحاظ ضروری ھے اور ان سب
باتون کے ساتھ غذا کا اچھا پکانا بھی لازمی ھے ، خراب طریقہ سے پکانے سے
غذا کے مفید اجزا ضائع ہو جاتے ہین اور اگر غذا اچھی پکی ہوئی ہو تو اشتہا
اور ہاضمہ کو فائدہ ہوتا ہے ، شیرین اور چکنی چیزون کی کثرت سے چہرہ
کی رونق جاتی رہتی ہے ، چٹنی اور اچار مربے بھی کوئی فائدہ
نہین دیتے ، البتہ سبز ترکاری اور پھل سے قلب کو تقویت ہوتی ہے
نارنگی سے چہرہ کی رونق بڑھتی ھے ، جو عورت تین یا چار نارنگیان
روز کھاتی ہو اوس کا ہاضمہ بھی اچھا رہتا ہے ، سیب بھی مقوی دل و
دماغ ھے اور بھوک لگاتا ہے +

خواب اور بیداری

خواب کی ضرورت | بغیر نیند کے نہ صحت قائم رہ سکتی ہے، نہ قوت
جب کسی وجہہ سے نیند ٹھیک نہ آتی ہو تو اعضا شکنی ہونے لگتی ہے
کیونکہ دن کی محنت و مشقت کو رات کے آرام بغیر کوئی جسم و دماغ
بھی برداشت نہین کر سکتا ہے، سونے مین جسم و دماغ کو آرام
ملتا ہی ہے اور وہ دوسرے دن کے کام کے لئے خوب تیار ہو جاتے ہین

اوقات خواب | بچون اور بڈھون کو زیادہ سونے کی ضرورت ہے
پندرہ ۱۵ سے اٹھائیس ۲۸ برس کی عمر تک ۹ گھنٹے سونا چاہیئے، اٹھائیس
سال کے بعد سے پیری تک ۸ گھنٹے کافی ہوتے ہین، خوابگاہ خاموش
تاریک اور ٹھنڈی ہونی چاہیئے اور ہر موسم مین وہان تازہ ہوا
آتی رہے اگر زیادہ سردی ہو تو بستر مین اضافہ کر دیا جاے لیکن ہوا
نہ روکی جاے، اس کہاوت مین بہت کچھہ اصلیت ہے کہ "جلد سونے
اور جلد اُٹھنے سے انسان تندرست، تونگر اور عاقل ہوتا ہے"

سونے مین پابندی اوقات ہمیشہ ممکن نہین لیکن جب کبھی ممکن ہو
تو اس کے فائدہ سے محروم نہ رہنا چاہیئے بہت سے لوگ اس بات کے

عادی ہو جاتے ہین کہ رات بھر جاگتے اور دن بھر سوتے ہین گویا اونکے لئے دن تو رات اور رات دن ہوتی ہے ، یہ عادت نہایت خراب ہے اور خدا نے دن کو کام کے لئے اور رات کو آرام کے لئے بنایا ہے مگران لوگون کو بھی پورے ۸ گھنٹے سونا چاہیئے +

جسم کی صفائی

غسل ۔ جس طرح تندرستی کا بہت زیادہ اثر جلد کی ظاہری صورت پر پڑتا ہے اسی طرح جلد کی صفائی کا اثر تندرستی پر پڑتا ہے ، اس لئے اس کی صفائی سب سے زیادہ ضروری چیز ہے اور یہ صفائی غسل کے ذریعہ سے ہوسکتی ہے ، لیکن غسل کرنے مین اوقات کا خیال رکھنا بھی ضروری بات ہے ۔

غسل کرنے کے نامناسب اوقات ۔ بھوک کی حالت مین اور غذا کے بعد فوراً ہی کبھی غسل نہین کرنا چاہیئے ، نہ اوس وقت جب کہ جسم طپش سے گرم ہوگیا ہو یا ورزش کرنے کے بعد جب تک کہ پسینہ خشک نہ ہوا ہو ورنہ اسطرح غسل کرنے سے بجائے فائدہ کے نقصان کا احتمال ہے ۔

بہتر یہ ہے کہ صبح اگر غسل کا ارادہ ہو تو ایک پیالی دودھ یا چا ئے پی کر اور ایک توس کھا کر غسل کیا جا ے، اگر کھانا کھانے کے بعد غسل کرے تو پانچ گھنٹے کے وقفہ سے کرنا چاہئے۔

غسل کے پانی کا ٹمپریچر

غسل کے پانی کا ٹمپریچر (درجہ حرارت) مختلف طبیعت کے لوگون کے لئے مختلف ہوتا ھے اور ہر آدمی اس کا خود اندازہ کرسکتا ہے گرم پانی اور صابن کا استعمال عام طور پر بدن کی صفائی کے لئے ضروری ھے، سرد پانی کے غسل سے فرحت ضرور حاصل ہوتی ہے مگر بدن پوری طرح صاف نہین ہوتا، علاوہ اس کے بعض لوگون کو ہمیشہ سرد پانی سے غسل کرنا مضر ثابت ہوتا ہے، اگر سرد پانی سے غسل کر چکنے کے بعد بدن مین سے کچھ گرمی نکلتی ہوئی محسوس ہو تو سمجھ لینا چاہئے کہ سرد پانی کا غسل فائدہ مند ہے بر خلاف اس کے اگر غسل کے بعد زیادہ سردی محسوس ہو یا بدن مین کپکپاہٹ پیدا ہو تو سرد پانی کا استعمال قطعی چھوڑ دینا چاہئے، نیم گرم پانی سے نہانا تکان کو خوب دور کرتا ھے، گرم پانی سے غسل کرنے کا یہ نقص ظاہر کیا گیا ھے کہ اس سے مسامات کھل جاتے ہین اور سردی لگ جانے کا اندیشہ ہوتا ھے، اگر گرم پانی سے ہی غسل کیا جاے تو اس کی حرارت ایسی ہونی چاہئے جو آسانی سے قابل برداشت ہو نیز سردی لگنے کا خوف بھی نہو۔

بہرحال موسم اور طبیعت کی مناسبت سے سرد و گرم پانی کا استعمال کرنا چاہئے مگر ہر صورت مین شیر گرم (نیم گرم) پانی سب سے بہتر ہے، غسل کرنے مین پانی اور صابن کی کفایت کا خیال نہ رکھنا چاہئے اگر غسل کے پانی مین ٹوالٹ وینگر (Toilet vinegar) (سرکہ غسل) یا یوڈی کلون (Eau de cologne) کے چند قطرے ڈالدیے جائین تو بہت زیادہ فرحت بخش ہوگا۔

غسل کے صابن اور اسفنج وغیرہ۔ صابن بہت قسمون کا ہوتا ہے، بعض بہت پُر تکلف اور رنگین ہوتے ہین مگر اون کا استعمال قابل اعتراض ہے، زیادہ بہتر وہ صابن ہوتا ہے جو صاف اور سادہ خالص اجزا سے مرکب ہو، کھجور کے روغن اور سفید چربی کے بلا خوشبو دار صابن عمدہ قسم کے ہوتے ہین، معمولی پیلا صابن بھی اچھا ہوتا ہے اسے لیونڈر کے تھیلون کے ساتھہ رکھنے سے اس مین ایک نہایت خوشگوار خوشبو پیدا ہو جاتی ہے زیادہ صابن کے استعمال سے دیکھا گیا ہے کہ مُنہ کی رونق جاتی رہتی ہے، اکثر خواتین ایسی بھی دیکھی ہین جو صابُن زیادہ استعمال کرتی ہین اور اُس سے اُن کا چہرہ کھُردرا ہو جاتا ہے، صابن کی جگہہ اگر اچھا اُبٹنا استعمال کیا جاے تو زیادہ مفید ہوگا، اس کی علاوہ

بعض لوگ صابن کے اجزا کی نسبت شبہ کرتے ہین اور اوس کا استعمال اتقا کے خلاف سمجھتے ہین، ان کے لئے صابن کی ضرورت اُبٹنے سے پوری ہو جاتی ہے۔

اُبٹنے مین اگر گیہون کا جزو اچھا نہ سمجھا جاے تو سرسون یا کھلی کو بسا کر بنانا اس نقص کو رفع کر دیتا ہے۔ اسفنج کو صابن کے پانی مین زیادہ نہ پڑے رہنے دینا چاہئے غسل کے بعد اس کو اچھی طرح نچوڑ کر رکھدینا چاہئے، اگر نچوڑنے کے بعد اُسے خشک کر کے رکھا جاے تو زیادہ اچھا ہوگا، اگر اسفنج چیچپا ہو جاے تو نمک یا نوسادر کے پانی مین کئی گھنٹے تک ڈال رکھین اور پھر نکال کر نچوڑ ڈالین اور سرد پانی مین دھو کر خشک کر لین۔

نہانے مین بدن کو خوب ملنا چاہئے تاکہ مسامات کا میل دور ہو جاے۔ جب غسل ختم ہو چکے تو خشک تولیہ سے بدن اچھی طرح پونچھا جاے۔

صبح کا غسل صبح کو اسفنج سے بدن دھونا جو معمولاً کنکنے پانی سے ہونا چاہئے تندرستی اور خوبصورتی کے لئے نہایت مفید ہوتا ہے بعض لوگون کو سرد پانی بدن پر ڈالنا اچھا معلوم ہوتا ہے اور جب کسی کے مزاج کے مطابق ہو جاتا ہے تو اس سے بہتر کوئی علاج نہین ہے۔

جب پانی مین بیٹھے ہو تو اسفنج کا استعمال کرو اور جب باہر نکلو تو جسم پر تولیا لپیٹ لو اور بدن کو خوب ملو یہان تک کہ سرخی پیدا ہو جاے یا کیسہ استعمال کرو اور جسم کی صفائی جس قدر جلد ممکن ہو ختم کرو، اگر غسل خانے مین جانے سے پہلے جسم کو سردی معلوم ہو تو بدن کو کھردرے تولیہ سے خوب رگڑلو، تھوڑا امیونیا ٹھنڈے یا کنکنے پانی مین ملانے سے معمولاً سردی رک جاویگی۔ "یوڈی کلون" کے چند قطرون کو بھی ڈال لیا جاے تو اچھی خوشبو پیدا ہوگی۔

ٹب مین غسل کرنا — اگرچہ عموماً ٹب مین نہانے کا طریقہ رائج ہوتا جاتا ہے، لیکن یہ طریقہ اسلامی طہارت کے خلاف ہے، غسل کے پانی مین چھنگلی کے سوا دوسری انگلیان بھی ڈالنا مکروہ ہے ہان اگر ٹب مین نہانا ہی مقصود ہو تو پھر ٹب سے نکل کر تین مرتبہ اپنے جسم پر حسب قواعد شرعی پاک پانی بہانا چاہیئے، اس کے علاوہ نفیس طبائع تو اس طرح ٹب مین نہانا پسند ہی نہین کرینگی۔

ہزارے اور نل سے غسل کرنا — ہزارہ سے غسل کرنا قوت بخش ہوتا ہے، اور نل سے نہانے مین یہ فائدہ ہوتا ہے کہ اگر کبھی موچ آگئی ہو تو اوس کو آرام ہو جاتا ہے۔

دواؤن سے غسل کرنا — دواؤن کے غسل مین سب سے زیادہ بہتر معمولی سوڈی سے

نہانا ہے، اور جب وجع مفاصل کی شکایت ہو تو یہ نہایت مفید علاج ہے
سردی اور گلے کی خراش کے لئے بھی مفید ہے، ٹب یعنی مغسل مین فی گیلن گرم
پانی مین ایک ڈرام (۵ سیر پانی مین ۴ ماشہ) سوڈیم کاربونیٹ ملا کر اس مین مریض
کو غسل دیتے ہین، ایسی جلدی بیماریوں مین کہ جن مین جلد پر چٹین یا چھلکے پیدا
ہو جاتے ہین جیسے چمبل وغیرہ نیز پرانی گٹھیا مین اس قسم کا غسل مفید ہوتا ہے
ایمونیا (Ammonia) کا پانی بھی اسی طریقہ سے تیار کیا جاتا ہے۔ بجائے سوڈے کے
کاربونیٹ آف ایمونیا (Carbonate of ammonia) کو
استعمال کیا جاتا ہے، یہ مصفی ہوتا ہے اور عرق النسا، اور دوسرے
جلدی امراض مین مفید ہوتا ہے، پھوڑے پھنسی کے لئے گندھک کے
پانی سے نہانا مفید ہے، اسکو ڈاکٹر کے مشورہ سے تیار کرنا چاہئے۔
کٹگی، باپچی، گندھک، کالی زیری پیس کر بدن پر مالش کر کے
بھوسی اور نمک کے پانی سے غسل کرنے سے خارش دور ہو جاتی ہے
اور جلد ملائم اور چکنی ہو جاتی ہے۔

دو ڈھائی سیر بھوسی چار پانچ سیر پانی مین آدھ گھنٹے تک اُونٹا کر غسل
کرنے کے لئے پانی مین ملالو ۔

اوٹ میل (Oat meal) یعنی جئی کے پانی سے نہانا بھی جلد کو نرم
رکھتا ہے، بچون کو اوٹ میل کے پانی سے نہلانا مفید ہے۔ اوٹ میل کا

پانی بھی غسل کے لئے اسی طریقہ سے تیار کیا جاتا ہے اور یہ بھی ملائم کرنے والا اور فرحت بخش ہوتا ہے۔

تھوڑا معمولی نمک غسل کے پانی مین ملا دینے سے بھی پانی خوشگوار ہو جاتا ہے اور جلد کے مسامات کو تنگ کرتا ہے۔

حمام | اگرچہ غسل کرنے کا کوئی طریقہ جسم کو اتنا صاف کرنے والا نہین ہے جیسا کہ حمام کا طریقہ ہے، لیکن شدت گرمی کی وجہ سے کمزور آدمیون کو خصوصاً جن کے دل ناطاقت ہون بغیر ڈاکٹر کے مشورہ کے اسے ہرگز اختیار نہین کرنا چاہئے۔ دیگر صورتون مین مختلف طریقون سے یہ غسل نفع بخش ہوتا ہے، حمام کی اوسطاً ابتدائی و انتہائی حرارت ۹۹ سے ۱۰۱ درجہ (فارن ہائٹ) تک ہونی چاہئے۔

سمندر مین غسل کرنا | سمندر مین نہانا تب ہی مفید اور نفع بخش ہوتا ہے جب کہ اس مین اندازے کے مطابق ٹھیرین، اور سردی لگنے سے پہلے باہر آجائین۔

جو لوگ تیرنا نہین جانتے اون کو دس منٹ سے زیادہ سمندر مین نہین رہنا چاہئے۔

سمندر کے پانی سے بالون کو نہ دھونا چاہئے کیونکہ اس سے بال سخت اور روکھے ہو جاتے ہین، غسل کرتے وقت واٹر پروف

ٹوپی پہن لینی چاہیئے ، اگر نہاتے ہین جسم کانپنے لگے یا دانت بجنے لگین یا جلد نیلی پڑ جاے تو فوراً باہر آجانا چاہیئے ، اور یہ بہتر ہوگا کہ مکان پر سمندر کے گرم پانی سے غسل کیا جاے یا معمولی کنوئین یا نل کے پانی بین سمندر کا نمک ملا لیا جاے ۔

یہ بیان کیا جا چکا ہے کہ کھانا کھانے کے بعد فوراً غسل نہین کرنا چاہیئے لیکن یہ ایسی اہم بات ہے کہ اس کا اعادہ نامناسب نہ ہوگا ، کھانے اور غسل کے درمیان پانچ ورنہ کم سے کم دو یا تین گھنٹہ کا وقفہ ہونا چاہیئے ۔

صبح کو قبل چاشت تیرنا ہو تو یہ بہتر ہے کہ کوئی ہلکی چیز کھا پی لی جاے مثلاً ایک بسکٹ یا ایک پیالہ دودھ ، تکان کی حالت بین ہرگز پانی مین نہین جانا چاہیئے اور اگر ٹانگین اینٹھتی ہون تو اس کی خاص طور سے احتیاط رکھنی چاہیئے ۔

غازے

اچھا رنگ قدرت کا عطیہ ہے جو تندرستی کے ذریعہ سے عطا ہوتا ہے ، اور خوبصورتی کا راز اچھی تندرستی مین پنہان ہے ، صاف ہوا مین کافی ورزش ، زود ہضم غذا ، اور مناسب پوشاک جلد سونا اور جلد جاگنا اور وقتاً فوقتاً غسل کرنا بے عیب رنگ کے لئے زیادہ خوشنمائی کے اسباب ہین ، ملاحت رنگ بیرونی جلد کی

تبدیلی پر منحصر ہے ، یہ جلد روغن کی زیادتی سے بدرنگ اور دھندلی ہو جاتی ھے ، اچھے رنگ کو کسی قسم کے زیبائیشی غازے یا پاوڈر کی ضرورت نہین ہوتی ، اور اون کے استعمال سے مسامات بند ہوکر چہرہ کی جلد کو نقصان پہنچتا ہے ، لیکن اگر نہایت عمدہ اور معتبر بنا ہوا غازہ یا پاوڈر بہت خفیف مقدار مین احتیاط سے استعمال کیا جاے تو چندان مضر بھی نہین ہوتا ۔

پھول کو جس سے پاوڈر لگایا جاتا ھے چہرہ پر لگانے سے پہلے جھاڑلینا چاہیئے تاکہ پاوڈر زیادہ نہ لگ جاے اور چہرہ بدنما نہ معلوم ہونے لگے ۔

سادہ چانول کا پاوڈر بنانے کے لئے ایک گھڑے پانی مین تین چار روز تک چانولون کو بھگو دیا جاے اور پانی کو روزانہ تبدیل کیا جاے پھر اون کو چھان کر ایک صاف کپڑے پر پھیلا دیا جاے اور جب خشک ہو جائین تو خوب باریک پیسکر پاوڈر بنا لیا جاے اور اس کو باریک کپڑے مین چھانکر خوشبو مین بسا لیا جاے ۔

ایک نسخہ گہرے آسمانی رنگ کے پوڈر کا ذیل مین درج کیا جاتا ھے :-

وہیٹ سٹارچ (نشاستہ گندم) ۱۲ پونڈ اورس روٹ پاوڈر (بیخ سوسن مسفوف) ۲ پونڈ

Wheat starch 12 lb Orris root powder 2 lb

آٹو آف لیمن (روح لیمون) ½ اونس آٹو آف برگیموٹ (روح نارنگی) ½ اونس آٹو آف کلوز (روح قرنفل) ۲ ڈرام
بنانے کی ترکیب - ولایتی نشاشتہ گندم اور سفوف بیخ سوسن کو باہم ملاکر اس مین روح لیمون وغیرہ کو بخوبی ملالین -

آرد جو بھی کبھی بجاے پاؤڈر کے استعمال کیا گیا ہے، بہر حال جب پھول سے پاؤڈر لگایا جاے تو چہرہ کو صاف رومال سے جھاڑلینا چاہیے، عام استعمال کے پھول سے، ہمیشہ پرہیز رکھنا چاہیے، ہندوستانی غازے نہایت اچھے ہوتے ہین اور آسانی کی ساتھ کم خرچ مین بن جاتے ہین، اُن کا استعمال بھی بمقابلہ پاوڈر کے بے ضرر ہوتا ہے، البتہ احتیاط سے بنانے اور رکھنے کی ضرورت ہے یہان غازون کے چند ارزان اور سہل نسخے درج کئے جاتے ہین -

نسخہ غازہ جو مقشر تخم خربزہ آرد باقلا آرد نخود سبوس گندم ۲ تولہ حسن یوسف اشنہ ۲ تولہ اظفار الطیب بیخ نے ۲ تولہ پوست نارنگی ۲ تولہ زعفران ۶ ماشہ کوٹ چھان کر ایک شیشے مین بھر کر رکھدین ضرورت کی وقت تھوڑا سا ۶ ماشہ لیکر روغن چنبیلی مین ملاکر مُنہ پر ملین -

قرص صندلی دافع جھائین - صندل سفید کو گلاب مین گھس کر اس مین

بقیہ حاشیہ

Otto of Lemon ½ oz. Otto of Bergamot ½ oz.
Otto of Cloves 2 dr.

زعفران	چرونجی	مغز تخم کدو	آرد نخود	سفیدہ کاشغری
۳ ماشہ	۱ تولہ	۱ تولہ	۲ تولہ	۱ تولہ

(سب ادویہ باریک پیس چھان کر) ملالین اور ٹکیہ بناکر رکھ لیوین- ضرورت کے وقت ایک ٹکیہ کو عرق کیوڑہ وگلاب مین ملاکر رات کو منہ پر لگائین، اور صبح کو دھوڈالین- اس سے چہرہ صاف ہوجاتاہے اور جھائین وغیرہ جو کچھہ ہوتی ہے دور ہوجاتی ہے-

بھپارہ چہرے کو صرف وقتاً فوقتاً احتیاط کے ساتھ بھپارہ دینے مین بہت سے فوائد ہین، اس سے رنگ روصاف اور تروتازہ ہوتا ہے، معمولی غسل سے صرف جلد کی سطح صاف ہوتی ہے لیکن بھپارہ سے جو ابخرات نکلتے ہین وہ جلد کے اندر چلے جاتی ہین اور مسامات کو کھول کر اون کے تمام بوجھہ کو ہلکا اور جلد کو میل سے پاک کردیتے ہین- آسان طریقہ چہرہ کو بھپارہ دینے کا کیتلی کے ذریعہ سے ہو جوآگے تحریر ہے یا یہ کہ کھولتے ہوئے پانی کے برتن کے اوپر چہرہ رکھا جاوے، لیکن سر کے اوپر ایک تولیہ ڈال لینا چاہیئے جو برتن کے باہر کی طرف رہے اور ابخرات اوسکے اندر آجائین یہ عمل آنکھین بند کرکے تھوڑے تھوڑے وقفہ کے ساتھ دس منٹ تک کرنا چاہیئے اور اوسکے بعد ترکی کیسہ سے جو تولیہ نما کپڑے سے بنتا ہے نہایت تیزی کے ساتھ ملنا چاہیئے اور کیسہ کو کاربولک لوشن مین حل کئے ہوے

صابون سے تر کر لینا چاہیئے، یا کاربولک صابون لگا لینا بھی آسان طریقہ ہے، لیکن یہ اون کے واسطے ہے جو جلدی امراض مین مبتلا ہون اس کے بعد پھیلے ہوے مسامات کو قبل اس کے کہ اون مین میل سرایت کرے کسی قابض مرکب سے دھوڈالنا چاہیئے تاکہ اون کا پھیلاؤ کم ہو جاوے، عرق لیمون، آب ایمونیا یا کسی عمدہ قسم کا یوڈی کلون (Eaude cologne) یا لیونڈر اس غرض کے لئے مفید ہوگا۔

سب سے عمدہ تدبیر یہ ہے کہ ٹین یا تانبے کی ایک کیتلی بنوالی جاے جو ذرا اونچی زیادہ ہو اور چوڑی کم ہو، اور اوس مین ایک ڈھکنا، ایک دستہ اور ایک لمبی ٹونٹی ہو۔ اس برتن کو پانی سے بھر کر گیس یا اسپرٹ کے روشن چولھے پر رکھدیا جاے اور جب پانی اُبلنے لگے تو اس ٹونٹی کے مُنہ کے سامنے جس مین سے کہ ابخرات نکلتے ہین بیٹھ جائین۔

ابخرات کا پورا فائدہ اُٹھانے کی غرض سے ایک چادر اوپر پھیلا دی جاے اوس مین ابخرات بھر جائین گے، اس عمل کے پیشتر چہرہ پر قدرے بالائی یا شہد کے ضماد کو خفیف مل لینا چاہیئے، اور بالون کو ایک رومال کی پٹی سے پیچھے باندھ دینا چاہیئے، بالائی کو اُس وقت تک صاف نہین کرنا چاہیئے جب تک کہ ابخرات کا اثر نہ ہو جاے جو عموماً دس منٹ مین ہو جاے گا

ضماد کا تذکرہ

یہان پر کولڈ کریم (موم روغن گلابی) کا ایک نہایت عمدہ نسخہ لکھا جاتا ہے اس کو جلد پر لگانے سے جلد ملائم اور ٹھنڈی رہتی ہے۔

نسخہ موم روغن گلابی۔ روز واٹر (گلاب دو آتشہ) بیزویکس (سفید موم) سپرمیسی ٹائی (ویل مچھلی کی چربی) ۷ فلوئڈ اونس آمنڈ آیل (روغن بادام) ۱ ۱/۲ اونس آیل آف روز (عطر گل) منم ۱/۲ اونس ۹ اونس

بنانیکی ترکیب۔ موم۔ ویل مچھلی کی چربی اور روغن بادام کو باہم پگھلا کر ایک گرم کھرل مین ڈالین اور اُس مین تھوڑا تھوڑا گلاب ملا کر خوب کھرل کرین، پھر اسمین عطر گلاب ملائین اور سرد ہونے تک اسے ہلاتے رہین اور پھر چینی یا شیشے کے ایک برتن مین ڈالکر محفوظ رکھین اور وقت ضرورت استعمال کرین۔ خیارین کا ضماد بھی اسی طریقہ سے بنتا ہے صرف بجاے گلاب کے اوس مین آب خیارین شامل کرنا پڑتا ہے۔

جلد کے صاف رکھنے کے لئے بھپارہ، صابون، اور غازے وغیرہ کی تدبیر بے شک اچھی ہے لیکن یہ عمل وہی کرسکتی ہین جن کے پاس روپیہ ہے، وقت ہے، نوکر چاکر ہین، لیکن غریب یا کاروباری عورتین جو دن بھر گھر کے کامون مین مبتلا رہتی ہین یہ جھگڑے کیونکر کرسکتی ہین مگر جلد کا صاف رکھنا تو ہر حال مین ضروری ہے، اور طبی حیثیت سے اس کی سخت تاکید ہے اسی لئے اوس حکیم مطلق نے

جو بڑا اور سب سے زیادہ حکمت والا ہے وضو فرض کر دیا ہے جو
نہ صرف منہ اور ہاتھ کی جلد کی پاکی اور صفائی کرتا ہے بلکہ دلون کو
بھی پاک وصاف کر دیتا ہے، پس یہی ترکیب سب سے بہتر ہے
جس سے دل بھی صاف ہو اور چہرہ کی رونق بھی دوبالا ہو اور دیکھو
جو عضو زیادہ کھلے رہتے ہین اور جن پر زیادہ کثافت کا اثر پہونچتا ہے
اونہین کے دھونے کا حکم بھی ہے۔

رنگ کی حفاظت | خشک جلد پر وقتاً فوقتاً روغن بادام یا روغن زیتون
کی مالش نفع بخش ہوتی ہے، روغن کو جلد پر خوب رگڑ کر صاف کر دینا
چاہئے، روغن صاف کرنے کے بعد کنکنے پانی سے چہرہ کو دھو ڈالا جائے
جب چہرہ گرم اور خشک ہو تو اسپر تھوڑا سا یہ غسول لوبانی ملنا مفید ہوتا ہے۔

نسخہ غسول لوبانی ۔ ٹنکچر آف بنزوین (لوبان کا ٹنکچر) (ایک حصہ) روز واٹر (گلاب) (چالیس حصہ)
دونون کو ملائین اور ایک شیشی مین ڈالکر رکھ چھوڑین اسی طرح سے غسول
شیرہ بادام بھی ایسے موقع کیلئے مناسب ہوتا ہے پس اس کا نسخہ بھی درج ذیل ہے
ایملشن آف بٹر امنڈز (شیرہ بادام تلخ) (۴ اونس) روز واٹر (گلاب) (۳ اونس) آرنج فلاور واٹر
(عرق بہار) (۲ اونس) بورکس (بورق سہاگہ) (۲ ڈرام) ٹنکچر آف بنزوین (لوبان کا ٹنکچر) (۱ ڈرام)۔

جلد کو ٹھنڈک پہونچانے یا ملائم کرنے کے لئے بادام یا خیارین
کے مرکبات سے زیادہ بہتر کوئی چیز نہین ہے۔ غازہ بھی جلد کو ملائم اور

صاف رکھنے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے ، کسی اچھے غازہ کو چہرہ پر
ملو اور جلد پر ہاتھ پھیرو ، اس طریقے سے دھونے سے اکثر داغ دور ہوجائینگے
اگر روئین دار ملائم کپڑے کی گدی یوڈی کلون (Eau de cologne)
مین ترکرکے مالش کی جاے اور ربڑ کے برش کا استعمال ہو جو رنگ کے
صاف کرنے کے کام مین آتا ہے تو ہر قسم کی جلد کے لئے نہایت درجہ
مفید ہوتا ہے ، خصوصاً چہرہ کو بھاپ دینے کے بعد اگر جلد کی سختی سے
تکلیف ہو تو ہر مرتبہ دہونے کے بعد جلد کی ملائم کرنے والی ادویہ استعمال
کرنی چاہئین - چنانچہ گلیسرین ودھ روز واٹر (Glycerin with rose water)
یعنی گلیسرین بہ گلاب (گلیسرین ایک حصہ گلاب ۳ حصہ) ایک عمدہ مفید مرکب ہے - لیکن
اگر یہ چندان مفید ثابت نہو تو کولڈ کریم (Cold cream) ٹھنڈی ملائی یا موم روغن گلابی
یا ککمبر کریم (Cucumber cream) (خیارین کا ابٹنہ) یا ورجینیل ملک[1]
(Virginal milk) (شیر دوشیزہ) یا ایلڈر فلاور واٹر
(Elder flower water) (عرق گل خمان) سے چہرے کو ہلکے ہاتھ سے
دھونا چاہئے ، مونھ دھونے کا پانی ہمیشہ کنکنا ہو - سرخ رنگ کے

[1] بنانے کی ترکیب - ٹنکچر بنزوئین (لوبان کا ٹنکچر) ایک ڈرام روز واٹر (گلاب) تا ۸ فلوئڈ اونس -
اس مرکب کے نام سے معلوم ہوتا ہے کہ شاید یوروپ مین دوشیزہ لڑکیان اپنے رخسارون کو
تمازت آفتاب سے محفوظ رکھنے کے لئے اس کو اپنے رخسارون پر ملتی ہین +

غازے اور سفید جست کے سفوف اور سب سے زیادہ بسمتہ (مرقیشا)
کے استعمال سے پرہیز کرنا چاہیئے۔

ہارس ریڈش (*Horse radish*) یعنی جنگلی مولی دودھ مین ترکرکے اکثر
بطور سادہ غازہ کے استعمال کرنا چاہیئے۔

غذا کا استعمال رنگ پر بہت زیادہ اثر ڈالتا ہے، کھانا بہت زیادہ
گرم نہین کھانا چاہیئے خصوصاً جو مرغن ہو، پھل، ترکاریان، اور دودھ
خوب کھانا چاہیئے لیکن مرچ، رائی، اور چٹنیان بجز تبدیل ذائقہ کے
اور کسی فائدہ کی نہین ہین، شوربا بھی نہایت مفید چیز ہے۔ رنگ کو صاف
کرنے کے لئے دودھ اور شہد مین انڈے کی سفیدی و زردی کو ملاکر
اگر ضماد کیا جاے تو مفید ہے۔

تخم کدو دراز مقشر کو پیس کر اور اوس مین مصری ملاکر شب کو ضماد
کرین اور صبح کو گرم پانی سے مُنہ دھو ڈالین تو چہرہ کا رنگ صاف
ہو جاتا ہے۔

روغن یاسمین اور روغن سوسن مین قدرے موم سفید پگھلا کر ملائین
اور مُنھ پر اوس کی مالش کرین تو چہرہ بارونق ہو جاے گا، بیسن سے
مُنھ دھونا بھی چہرہ کو صاف کرتا ہے۔

جو بدنما سرخی چہرہ پر اکثر نمودار ہو جاتی ہے اس کے واسطے

چنے کے آٹے مین سبز دھنیا کا نچوڑ ملاکر دو تین روز متواتر لگانا مفید ہے
اسی طرح عورت یا بکری کا تازہ دودھ چہرہ پر ملنا اور سیاہ زیتون
کھانا مونھ کی زردی کو دور کرتا ھے۔

باقلا کے آٹے سے مُنھ دھونا چہرہ کا رنگ چمکاتا اور خوشنما بناتا ہے۔
گیہون کا میدہ انڈے کی سفیدی مین گوندھ کر مُنھ پر لگانا چہرہ کو چمکدار
بناتا اور جھائیان دور کرتا ھے۔

سرکہ مین باریک کتری ہوئی پیاز ڈال کر کھانا چہرہ کے رنگ کو چمکاتا
اور سرخ کرتا ھے لیکن کلیجہ جلنے یا کھانسی کی شکایت ہو تو اسے نہین کھانا چاہئے

جُھریان انسان کا چہرہ ایک آئینہ ھے جس سے اوس کی تندرستی
کی حالت کا پورا اندازہ ہوتا ھے ورزش اور صفائی کی کمی معدہ کی
خرابی، قبض، بدہضمی، زیادہ بیٹھے رہنے کی عادت ایسے اسباب ہین
جس کا اثر چہرہ کے بے رونق ہونے، داغ دار ہونے اور جھریان پڑ جانے سے
صاف ظاہر ہو جاتا ھے، ہمیشہ قبض رہنا ایک ایسی شکایت ھے جو
چہرہ پر اپنا اثر کئے بغیر نہین رہ سکتی، قبض کے اسباب مین ورزش کا
نہ کرنا، زیادہ بیٹھے رہنا اور غیر موزون خوراک ھے، اگرم پانی سے
جلد پر جھریان پڑ جاتی ہین اور خراب پاوڈر اور غازون کا بھی یہی اثر ہے
ناقابل برداشت، سخت اور تھکا دینے والے کام اور بہت زیادہ غم و

فکر کرنے سے بھی قبل از وقت چہرہ پر ضعیفی یا بڑھاپے کے آثار نمایان ہو جاتے ہین
اس مین شک نہین کہ ہر انسان پر زندگی مین رنج و صدمات گذرتے ہین اور
اس کو برداشت کرنے پڑتے ہین مگر ان اتفاقی اور ناگہانی صدمے سے
انسان کے چہرے پر اتنی جھرّیان نہین پڑتین جس قدر دن رات
ذرا ذرا سی باتون سے مغموم رہنے سے پڑتی ہین ، بعض خواتین کی
عادت ہوتی ہے کہ اپنی موجودہ قسمت پر قانع نہ ہو کر ہمیشہ رنجیدہ
اور پژمردہ رہتی ہین ۔

مندرجہ بالا وجوہ کے علاوہ ظاہری اسباب یہ ہین کہ بعض خواتین
صابون سے مُنہ دھونے مین یہ غلطی کرتی ہین کہ صابون کو پانی سے
اچھی طرح دور نہین کرتین جس سے اُن کے چہرے کے سامات
کے اندر صابون چلا جاتا ہے ، جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ چہرہ پر
پھنسیان ہو جاتی ہین ، اور داغ پڑ جاتے ہین اور جھریان بھی
پڑ جانے کا اندیشہ ہوتا ہے ۔ اگر ابتدائی عمر مین جھریان پڑ جائین
تو بلاشبہ اُن کی روک ہو سکتی ہے لیکن زمانہ گذرنے پر ساری
کوششین بیکار ہوتی ہین ، سب سے زیادہ مؤثر عمل جو پرانی جھریون
کے لئے بھی مفید ہے ۔ بجلی کی گدی ہے لیکن اس کو صرف بجلی والا ہی
لگا سکتا ہے ۔ البتہ اگر شہد اور موم کو ملا کر اوس کا ضماد بنا لین اور

رات کو استعمال کرین تو جھریون کے دور کرنے مین مفید ہوگا۔
مغز خستہ کیری انبہ گلاب مین پیس کر نارنگی کا تیل ملا کر بھی ملنا مفید ہے۔

بارش کے پانی سے بھی مُنہ دھونا نہایت فائدہ بخش ہے دنمین کم از کم دو مرتبہ پانی سے منہ دھونا چاہیئے ، ایک مرتبہ صبح کے وقت اور دوسری مرتبہ سوتے وقت ، سوتے وقت منہ دھونا نہایت ضروری ہے ، اس وقت مُنہ دھونے سے یہ فائدہ ہوگا کہ دن بھر کی گرد جو چہرے کے مسامات مین چلی جاتی ہے وہ دور ہو جائے گی ورنہ پھر مسامات کے ذریعہ سے تازہ ہوا جانے کا راستہ بند ہوجائیگا اگر کبھی چہل قدمی کر کے یا ورزش کر کے یا کھیل کر گھر مین آئین تو فوراً ہی سرد پانی سے ٹھنڈک پہونچانے کے لئے مُنہ ہرگز نہ دھونا چاہیئے اس سے چہرہ کی جلد مین خرابی پیدا ہوگی۔

مغز بادام تلخ ۶ر مغز چرونجی ۶ر مغز تخم خیارین ۶ر مغز تخم خربزہ ۶ر باریک پیسکر لیمون کاغذی کے پانی مین ملا کر اُس مین چنبیلی کا تیل ۲ تولہ ڈال کر چہرہ پر ملنا بھی مفید ہے ، اسی طرح سفیدہ کاشغری - مردار سنگ زرد چوب کوٹ چھان لین موم روغن گل مین پگھلائین اور ان سب کو ملالین رات کو تھوڑا سا لین اور صبح کو نمک اور بھوسی کے پانی سے دھو ڈالین

پٹھانی لودھ گڑبچ کشنیز کوٹ چھان کر پانی مین پیسکر لگائین اور تھوڑی دیر کے بعد دھوڈالین ، ان دواؤن کا استعمال اوسی وقت سودمند ہوسکتا ہے جب کہ ان اسباب کے رفع کرنے کی طرف توجہ کیجای جن سے یہ جھریان ہوتی ہین

جھائیان جب جلد آفتاب کی گرمی سے تمتما جاتی ھے تو اکثر یہ نتیجہ ہوتا ھے کہ چہرہ پر جھائیان پڑجاتی ہین ، اکثر انڈون کو کثرت کے ساتھ کھانے سے بھی یہ مرض پیدا ہوجاتا ھے اور چہرہ پر سیاہ نقطے نمودار ہوجاتے ہین ۔

چھرہ پر مکھن دار دودھ (*Butter milk*) یا چونے کا پانی اور ایلڈر فلاور واٹر یعنی عـرق گل خمان مساوی حصون مین ملاکر ملنا چاہیئے ، لیمون کا مرکب بھی اس غرض کے لئے مفید ہے جس کا نسخہ حسب ذیل ہے :-

سہاگہ ۱۵ گرین (۳ ماشہ) عرق لیمو ایک اونس (۲۰ تولہ) ۔ نبات سفید ½ ڈرام (۲ ماشہ) سفوف کو عرق مین ملا کر بوتل مین رکھ لو اور اوس کو وقتاً فوقتاً ہلاؤ جب تک کہ سفوف حل نہ ہوجاے ۔ ایسے ہی یہ مرکب دھوپ کی طپش کا اثر دور کرنے کے لئے بھی

(*Borax 15 grs, Lemon juice 1 oz*

Sugarcandy ½ drm.

مفید ہے ، اس کے اور جھائیون کے دفعیہ کے لئے پرانے زمانہ کا
علاج یعنی دودہ سے منہ دھونا بہت اچھا ہے ، یونانی تدبیرون مین
بہتر تدبیر یہ ہے کہ گل معصفر (کسوم کے پھول) صندل سفید زعفران
نکھ (اظفار الطیب) عود خام صبر الائچی خورد کباب جوتری
صندل سرخ پانی مین کسی قدر مشک اور کافور ملاکر طلا کرین -
بائے بڑنگ بیخ برہمی صندل مشکدانہ جائفل برابر سب
وزن کے آردجو کیوڑے گلاب مین پیسکر روغن بیلا ملاکر ملین -
مغز انگور پانی مین پیس کر ایک ہفتہ تک جھائیون پر ملنا بھی مفید ہے
مولی کا بیج پیس کر لیپ کرنا اور اس کا تیل شہد مین ملاکر لگانا جھائیون
اور سیاہ نقطون کو دور کرکے چہرہ کو صاف اور چمکدار بناتا ہے مولی کا
نچوڑ بھی مفید ہے -
تخم تربوز کا پیسکر لگانا بھی نہایت سودمند ہے ، نیز اس کی مالش کرنا
یا اس کے چھلکے کو خشک ہونے کے بعد باریک پیسکر چہرہ پر لیپ کرنا
مفید ہے -
انجیر کا دودھ جو کے آٹے مین ملاکر لگانا جھائیون اور سیاہ داغون کو
مٹا کر اچھا کر دیتا ہے اور چہرہ کو صاف اور چمکدار کرتا ہے ، گل سرخ کی جڑ کو
کوٹ کر اس کا جوشاندہ لگانا جھائیون کو دور کرتا ہے -

مہاسے جلد کی سب سے زیادہ معمولی خرابی مہاسے ہین جو عموماً ۱۵ سے ۳۰ برس تک کی عمر مین نکلتے ہین اور بچون یا بوڑھے آدمیون کے بہت کم دیکھے جاتے ہین ، ان کے نکلنے کی عام وجہہ یہہ ہے کہ چربی کی گلٹیون کے سوراخ بند ہوجاتے ہین جن سے رطوبت خارج نہین ہوتی نتیجہ یہ ہوتا ھے کہ وہ پھیل جاتی ہے ، یہ روغن کے ذخیرے ہوتے ہین اگر ناخن سے اُن کے آس پاس کی جلد کو دبایا جاے تو ان کا مواد خارج ہوجاتا ھے اور یہ دفع ہو جاتے ہین - ان کا نام سیاہ داغ بھی ھے کیونکہ جب رطوبت نکلتی ھے تو باہر سے اوس پر میل پڑکر قدرتاً جلد بدرنگ ہو جاتی ھے ، اس طریقہ مین صرف نقص یہ ھے کہ اس سے مسامات بڑھجاتے ہین اس لئے چہرہ کو فوراً ہی ٹھنڈے پانی اور کسی مرکب عرق سے جس کا ذکر ہوچکا ھے دھونا چاہئے ، کاربولک صابون اور عرق کاربولک سے بعض اوقات مہاسے دور ہوجاتے ہین -

بعض ماہرین فن طبابت کا یہ خیال ھے کہ خشکی کی زیادتی سے مہاسے پیدا ہوتے ہین ، سر سے خشکی کے چھوٹے چھوٹے ذرّے چہرہ پر گرتے ہین اور مسامات کے ذریعہ سے اندر چلے جاتے ہین ، بعض حالتون مین زیادہ نفیس غذا سے مہاسے بڑھ جاتے ہین ان کے دفعیہ کے لئے زعفران ۲ ، بسد احمر ۲ گل عصفر ۲ لیکر پہلے بسد کو جلائین ، اوس کی خاک مین زعفران

اور گل معصفر ملا کر گلاب مین پیس کر منھ پر لگائین ، یا پوست درخت انار زیرہ سفید گل معصفر کنجد سیاہ گائے کے دو سیر دودھ مین پیسین اور تھوڑا سا گلاب ملا کر لگائین ۔ یا ماش کی دال گائے کے دودھ مین تر کر کے مقشر کرین اور سایہ مین خشک کرین اس کے بعد گائے کے دودھ مین پکا کر ۹ روز کھائین ۔

نارنگی کے چھلکون کا ابٹنہ اور کبریت زرد اور سمندر پھین کا ضماد بھی مہاسون کو مفید ہے ۔

مسے چہرہ کی بدرونقی مین مسے بھی بڑا دخل رکھتے ہین ، یہ جلد کی خرابی سے پیدا ہوتے ہین اگر ان کا فوراً علاج کر لیا جائے تو آسانی سے جاتے رہتے ہین مسے کی سخت بیرونی جلد کو تراش ڈالنا چاہئے اور پھر نہایت احتیاط سے اس پر ذرا سا ایسٹک ایسڈ (Acetic Acid) لگانا چاہئے یا ایسٹک ایسڈ اور ٹنگچر سٹیل دونون مساوی ملا کر لگائین لیکن آس پاس کی جلد کو اس تیزاب سے بچانا ضروری ہے۔ اس حصہ جلد کو مہینہ مین ایک یا دو مرتبہ تراشا جائے اور ایسڈ کا استعمال روزانہ کیا جائے اس کے لئے یونانی نسخے حسب ذیل ہین :۔

مسے کو کاٹ کر زیرہ اور نمک چبا کر لگا دیا جائے یا گھوڑے کی دم کے بال سے کس کر باندھ دیا جائے کچھ روز کے بعد خود کٹ جائے گا

دواے سم الفار باحتیاط ایک رتی لگائین چند روز مین خشک ہو کر گر پڑیگا یا طوطیا و کچلا باریک پیس کر طلا کرین ۔ بھلانوہ کا تیل بھی مسکو کاٹتا ہے پیاز مین نمک ملا کر لیپ کرنا بھی مفید ہے ۔

مائین خورد کو باریک کر کے یا مولی کو کوٹ کر سرکہ مین ملا کر لگانا بھی فائدہ دیتا ہے ۔

بال

بالون کی حفاظت کی ضرورت کوئی خاتون جس کو ذرا بھی اپنے چھرہ کی رونق اور زینت کا خیال ہو گا کبھی اپنے بالون کی حفاظت کرنے مین غفلت نہ کرے گی ، اگر سر کے بالون کو اچھی طرح باندھ دیا جاے تو وہ تاج کی طرح سر پر زینت دینگے ۔

بالون کی طرف سے لاپروائی کرنا ایک نہایت ہی زیب و زینت کی چیز کی بے قدری کرنا اور اپنی جنس پر لاپروائی اور بداحتیاطی کا الزام لینا ہے ۔

بالون کا دھونا ۔ بالون کو پانی سے زیادہ دھونا نقصان دہ ہوتا ہے کیون کہ اس سے ان مین ایک قسم کی جو قدرتی چکناہٹ

ہوتی ہے وہ زائل ہو جاتی ہے، بالون کو کم از کم دو دو ہفتہ کے وقفہ سے
دھونا چاہئے، بال دھونے سے چوبیس گھنٹہ پہلے اُن مین تیل ڈالنا چاہیے
اس سے بال سخت اور روکھے نہ ہونے پائینگے، بال دھونے کے
گرم پانی مین تھوڑا سا اچھے قسم کا صابون ملایا جاے، اور اوس کو خوب
چلایا جائے یہان تک کہ پھین اُٹھنے لگے اسکے بعد اوس سے سر خوب دھویا جاے
اس امر کی اچھی طرح احتیاط کی جاے کہ سر دھونے کے بعد اُسے
بالکل خشک کر لیا کرین اگر بال گیلے رہ جائینگے تو اس سے بالون کی
جڑین کمزور ہو جائینگی، اگر بالون مین ہمیشہ کنگھا اور برش کیا جاے
تو ان کو جلد جلد دھونے کی چندان ضرورت باقی نہ رہے گی تندرست
آدمی کے سر کے لئے معمولی غسل کرنا، برش پھیرنا اور کنگھا کرنا کافی ہے
بالون مین لگانے کے مختلف قسم کے پوڈر بھی ملتے ہین لیکن اگر ایک
یا دو انڈون کی زردی کو گرم پانی مین پھینٹ کر بالون مین لگائین،
تو بال بہت ملائم اور چمک دار ہونگے لیکن ایک لیڈی ڈاکٹر نے
مجھسے کہا کہ انڈون سے بال دھونے مین آنکھون کو نقصان ہوتا ہے
اور اس نقصان کا مجھکو بھی تجربہ ہوا ہے۔

پسی ہوئی کھلی یا آنولہ ڈالنا بھی ان کو بہت قوت پہونچاتا اور صاف
کرتا ہے، کالی یا ملتانی مٹی سے بھی بال دھوئے جاتے ہین، بالون مین

کبھی سوڈے کا پانی نہ ڈالنا چاہئے، اس سے گو شروع شروع مین چمک اور ملائمت زیادہ ہو جاتی ہے مگر بالون کی جڑین کمزور ہوجاتی ہین اور بال پھٹ جاتے ہین اور اگر اس کا استعمال بہت دنون تک کیا جاے تو تمام بال جھڑ جانے کا اندیشہ ہے، صابون جو استعمال کیا جاے اوس مین بھی سجّی کا جزو بہت کم ہونا چاہئے صابون سے اگر سر دھویا جاے تو یہ خیال رکھا جاے کہ صابون سر مین رہ نہ جاے، پھر نرم تولیے سے سر کو خشک کیا جاے اور خوب ملا جاے، یہان تک کہ کھوپری کا حصہ تمتمانے لگے، سب سے سہل ترکیب یہ ہے کہ بالون کو کھولدیا جاے تاکہ ہوا اندر جا سکے اور پورون سے آہستہ آہستہ تالو کو رگڑا جاے یون بالون کو بہت کچھ ترقی ہوگی اور نئے بال بھی پیدا ہون گے۔ کنگھا کرنے مین بالون کو سرے سے شروع کرو اور اوپر کی طرف لیجاؤ۔ گندھے ہوے بالون کو اطمینان اور آہستگی سے کھولنا چاہئے۔ بالون کے دھونے کے واسطے حسب ذیل نسخہ استعمال کرنا چاہئے:۔

گلیسرین آف بورکیس (گلیسرین بورق)	۱	اونس
سپرٹ آف کیمفر (روح کافور)	۲	ڈرام
سپرٹ آف روزمری (روح گل سرخ بحری)	۱	اونس
ایرومیٹک سپرٹ آف امونیا (روح امونیا معطر)	۳	ڈرام
ڈسٹلڈ واٹر (آب مقطر)	۸	اونس

دونون پتھر کو ملا کر اسمین گلیسرین اور پانی شامل کرین اور پھر اسکو نمناک فلٹر پیپر مین (جسپر ذراسا کاربونیٹ آف میگنیشیا چھڑکا ہو) فلٹر کر کے ایک بوتل مین ڈالکر رکھین جب استعمال کی ضرورت ہو تو ایک گلاس گرم پانی مین ایک چمچہ بھر ڈال کر ایک برتن مین رکھو اور بالون کو خوب بھگو کر ملو یہانتک کہ صاف ہو جائین اور رفتہ رفتہ سارا سر بھیگ جاے پھر تازہ پانی سے صاف کرو جس مین چند قطرے تیارشدہ کاربولک لوشن (Carbolic lotion) کے ملے ہون ، انڈے کی زردی یا سفیدی کو یہان تک پھینٹو کہ جھاگ نکلنے لگین ، یہ سیاہ اور بھورے بالون کے لئے موزون ہوتی ہے ، گرم مزاج والون کو سر آنولہ سے دھونا چاہیئے سرد مزاج والے بالچھڑ یا بانچی سے دھوئین ، اگر سر مین خشکی زیادہ ہو تو کھلی سے دھونا چاہیے ، اگر بالون کی جڑون کو مضبوط کرنا ہو تو بیری کی پتیان کوٹ کر پانی مین ڈالی جائین، پھر ہاتھ سے ہلایا جاے اسطرح کہ اوس مین جھاگ اوٹھین ، پھر ان جھاگون کو سر مین ڈالا جاے -

لیکن اس بات کی احتیاط رکھی جاے کہ خلاف مزاج دوائین استعمال نہ کرین ، مزاج کے مطابق جو چیز ہوگی مفید ہوگی ، سرد مزاج والے ٹھنڈی چیزین یا گرم مزاج والے گرم چیزین استعمال کرین تو بجاے فائدہ کے نقصان ہوگا ، مٹی سے بھی سر دھونا بہت مفید ہے اور یہ کسی حال مین نقصان نہین کرتی کیونکہ انسان مٹی سے ہی بنا ہے

لیکن عموماً جس چیز کی شروع سے عادت ہو وہی مفید ہوتی ہے ۔

برش اور کنگھا برش کا انتخاب کرنے مین یہ خیال رکھا جاے کہ بال اوسط درجہ کے سخت ہون ، کنگھا ملائم ہو اور اوس مین دندانے دو قسم کے ہون ، برش دھونے کے لئے ٹھنڈے پانی مین امونیا ملاکر بالون کو ترکیا جاے ، اس بات کی احتیاط رہے کہ برش کا دستہ اور پشت پانی سے بچے رہین ورنہ اگر برش لکڑی کا ھے تو اوس کے روغن کو نقصان پھونچے گا ، جب برش صاف ہو جاے تو امونیا کے پانی سے نکال کر ٹھنڈے پانی مین غوطہ دیا جاے اور دھارے اوس پر پانی ڈالا جاے اور پھر اوس کو پونچھکر دھوپ مین ایک گوشہ مین خشک کرنے کے لئے رکھدیا جاے ، ہفتہ مین دو مرتبہ برش کو ضرور دھونا چاہئے ، کنگھے کو اُس چھوٹے برش سے جو اسی کام کے لئے بکتا ہے امونیا کے تیز پانی سے دھولو ، چونکہ کنگھا گرم پانی سے خراب ہو جاتا ھے اس لئے جب امونیا حل ہو جاے تو اوس مین تھوڑا تھوڑا پانی شامل کر دیا جاے اور اسکے بعد کنگھا دھونا چاہئے ، لیکن یہ یاد رکھو کہ برش مین یہ شبہ ضرور ھے کہ بد جانور کے بالون سے بنایا جاتا ھے ، اگرچہ یہ بھی سنا ھے کہ سینگ سے بناتے ہین لیکن مین دیکھتی ہون کہ پینٹنگ کرنے کے برش جو ہاگ برش کہلاتے ہین اُن کے بالون اور سر کے اور دانتون کے برش مین کوئی فرق

نہین ہوتا پھر کیون یقین کیا جاے کہ یہ بھی اس ہی کے بالون کے ہین ۔

بالون کا منڈانا

حجامت سے بال گھنے، سیاہ، اور جڑین مضبوط ہوتی ہین اوریہی وجہ ہے کہ ہندوستانی خواتین کے بال بڑے ہوتے ہین مسلمانون مین تو عقیقہ کے وقت لازمی طور پر بال منڈاے جاتے ہین اس لئے ۵ سال تک بچون کی ضرور حجامت بنانا چاہئے۔ اگر دیکھا جاے کہ بال پیدائشی طور پر موٹا ہے تو عقیقہ کے بعد بجاے حجامت کے کٹوانا ہی مناسب ہے ورنہ بہت موٹے ہونے سے بالون کی خوبصورتی زائل ہو جاے گی، چھوٹے بچون کے بال چھوٹے ہی رکھنے چاہئین، بہ کثرت بالون کا ہونا بھی سر کے لئے بار اور وبال ہوتا ہے ۔

بالون مین گھونگر اور لہرین وغیرہ پیدا کرنا

آج کل کی بی بیان جدید فیشن کی تقلید مین گرم سلائیون اور قینچیون سے اپنے سر کے بالون کو ابھار کر ان مین گھونگر اور لہرین وغیرہ پیدا کر کے قدرتی ساخت کو بدل کر خراب کرتی ہین یا بالون مین دوسرے بالون کے جوڑا اور پیوند لگا کر لانبا کرتی ہین اسلام نے ایسی باتون سے منع کیا ہے کیونکہ اس سے اللہ کی بناوٹ (خلقی ہیئت) مین فرق پڑتا ہے جس کو اصطلاح شریعت مین تبدیل خلق اللہ کہتے ہین اور تبدیل خلق اللہ آیت قرآنی سے ممنوع ہے، اسلام نے تو بالون پر نامحرمون کی نظر پڑنے سے بھی منع کیا ہے، جو عورتین بے پردہ باہر پھرتی ہین یا جو عورتین بے پردہ ان

اور جیٹھون کے سامنے آتی ہین اون کو اپنے بالون مین کوئی رومال وغیرہ
یا کسا بہ ضرور باندھنا چاہیئے تاکہ نامحرمون کی نظر نہ پڑ سکے۔
آج کل کی آزادی و بے پروائی پر نظر کر کے مجھ کو اندیشہ ہوتا ھے
کہ میری نصیحت آمیز باتون کو قبول کرنا تو کیا معنی شائد کوئی کان لگا کر
سُنے گا بھی نہین ، لیکن مین قبول کرانے اور منوانے کی ذمہ دار نہین
میرا کام صرف آگاہ کر دینا ھے ، ایک تصوف کی کتاب مین مینے دیکھا ہے
کہ بالون مین کشش کا مادہ زیادہ ھے اور اسی زیادتی کشش کی وجہ سے
غالباً عورتون کو بال چھپانے وغیرہ کا حکم دیا گیا کہ وہ ہر شخص کے خراب
اثرات کو بالون کے ذریعہ سے قبول نہ کرین۔
گھونگر والے بال بنانے کی سلائیون کا استعمال کرنا بالون کیلئے
نہایت مضر ہوتا ھے اس سے بال خلاف عادت خشک اور گرم ہو جاتے
ہین اور اکثر اوس روغن کو بھی نقصان پہونچتا ھے ، جس سے بال کالے
رہتے ہین ، اس لئے بالون کے سادہ کانٹون کا استعمال زیادہ پسندیدہ
ھے ، جو بال قدرتاً گھونگر والے ہون ان مین اوپر یا نیچے سے برش
لگانے سے جب وہ پہلی مرتبہ بچّے کے سر پر کسی قدر لمبے نمایان ہون تو
گھونگر پڑنیکی خاصیت بڑھتی ھے۔

خشکی

خشکی کے مختلف اسباب ہوتے ہین بعض اوقات قدرتاً

روغن کی زیادتی یا اوس کے برعکس لبعض اوقات زیادہ خوشبودار روغنون کا استعمال لبعض اوقات سر کا پسینہ بالون مین خشکی پیدا کردیتے ہین ، اگر خشکی اپنی حالت پر چھوڑدی جاے تو بالون کوبرباد کردیتی ہے ، اور سر کے اوپر اس کی ایک تہ جم جاتی ہے جس سے مسامات بند ہو جاتے ہین اور نئے بالون کا اوگنا مسدود ہو جاتا ہے۔

اگر بفا خشک اور پپڑی کی شکل مین ہوتو روغن سنگترہ یا کوئی دوسرا خوشبودار روغن استعمال کرنا چاہئے ۔ اگر اس مین دُہنیت ہو تو آہستہ آہستہ کنگھے سے صاف کردی جاے اور سر کو کاربولک لوشن سے دھویا جاے اور کسی مقوی روغن کو بالون کی جڑ مین ملا جاے ۔

سہاگہ اور کافور کا پانی بھی خشکی کے دفعیہ کے لئے مفید ہے ۔

بالون کا گرنا یا جھڑنا

بالون کا جھڑنا خراب صحت کی علامت ہے اس لئے بالون کے علاج کرنے کے علاوہ اِس عارضہ کی طرف بھی توجہ کرنی چاہئے ، جس سے بال جھڑنا شروع ہوتے ہین بعض حالتون مین سوتے وقت تھوڑا سا پیرافین (Paraffin) ملنا کافی ہوسکتا ہے ۔

اگر تھوڑا سا کمزور ایمونیا کا پانی تالو پر ملا جاے تو اس سے بال گرنے بند ہو جائین گے ، لیکن اس کو قلیل مقدار مین استعمال کرنا چاہئے - ایمونیا کی خشک کرنے والی خاصیت صرف انہین بالون کے لئے موزون ہے جن مین قدرتاً دہنیت یعنی چکنائی ہو، اسکے علاوہ اوس کی خاصیت رنگ کو کاٹنا یا سفید بنانا بھی ہے اور اس لئے سیاہ بالون کے لئے مشکل سے موزون ہوسکتی ہے ، اگر کسی حصہ سر کے بال اُڑ گئے ہون تو پورون سے کھوپری کو وقتاً فوقتاً رگڑ دیہان تک کہ خفیف سُرخی اور سوزش پیدا ہو جاے - تب بالون کی جڑون مین دواؤن کا استعمال کیا جاے اس کا بھی لحاظ رکھنا چاہئے کہ برش جب استعمال کیا جاے تو اوس کو سرکہ مین ترکرو یا لیونڈر Lavender یا اُوڈی کلون Eaude cologne اوپر چھڑک لیا جاے -

روغن آس اور لادن کا لگانا یا روغن مہندی اور آس کا تیل بالون پر لگانا یا بیری کے پتون کو رگڑ کر ان سے بالون کو دہونا گرنیسے محفوظ رکھتا ہے -

سفید بال ہونا | جس طرح دنیوی صدمات اور تفکرات سے چہرہ پر جھریان پڑ جاتی ہین ویسے ہی بعض خواتین کے بال بھی انی اسباب سے

سفید ہو جاتے ہین ، اس کا علاج یہی ہو سکتا ہے کہ دل سے اس قسم کے تفکرات دور کیے جائین ، بعض حالتون مین نزلہ یا دوسرے امراض کی وجہ سے بھی بال سفید ہونے شروع ہو جاتے ہین ، اگر تیس برس کی عمر کے بعد بال سفید ہونا شروع ہون تو یہ خیال کرنا چاہئے کہ یہ عمر کا تقاضا ہے قبل از وقت بالون کی سفیدی کی عام وجہ اس سے پہلے بتائی گئی ہے لیکن بعض اوقات یہ نسلاً بعد نسلٍ ہوتی ہے ، ابتدائی حالت مین بالون کی قبل ازوقت سفیدی وائیلٹ آئل (Violet oil) یعنے روغن بنفشہ کے ذریعہ سے روکی جاسکتی ہے جو رات کو ایک چھوٹے برش سے لگا لینا چاہئے اگر دہنیت دور کرنا ہو اور یہ خیال ہو کہ چکنائی کی وجہ سے بال گھونگر والے نہین بن سکتے تو دوسرے روز علی الصباح روزمری[1] (Rosemary) کے پانی کو تالو پر مل لینا چاہئے - یہ پانی اس طشتری مین نکال کر جو اس غرض کے لئے ہوتی ہے ہڈی کے دستہ دار اسفنج سے استعمال کرنا چاہئے یہ آسان تدبیر اکثر سیاہ بالون کا رنگ تبدیل ہونے سے روکنے کے لئے کافی ہوتی ہے اس مین کسی طرح کا ضرر نہین ہے -

[1] گل مریم بحری

بالون کو اچھی طرح سے خشک نہ کرنے سے بالون کا رنگ ضائع ہوتا ہے، تلّی بالون کے جلد سفید ہونے کو روکتی ہے اس لئے کھلی سے سر دھونا مفید ہے، اخروٹ کا تیل زیادہ سیاہی لانے والا ہوتا ہے اور سلفر لوشن sulphur lotion یعنی گندھک کا پانی بالون کا قدرتی رنگ قائم رکھنے مین معین ہوتا ہے۔

سفوف آملہ یا سفوف اسطوخودوس مین شکر ملا کر ہر روز کھانا بالون کو سفید نہین ہونے دیتا، اور چنبیلی کے پھولون کو خشک کرکے اور پیسکر قدرے ہر روز کھانا نیز بقدر ۱۰ ماشہ سر مین ڈالنا اور روغن قسط اور روغن پستہ سے بالون کو تر رکھنا، اور سرو کے پھل کو رگڑ کر اوس سے سر کو دھونا بھی بالون کے سفید ہونے کا مانع ہے۔

خضاب

بعض خواتین اپنے سفید بال چھپانے کی غرض سے خضاب کا استعمال کرتی ہین اگر خضاب لگایا جاے تو اُسی وقت سے شروع کرنا چاہئے جب کہ بالون کی رنگت سُرخ ہونی شروع ہو، بعض خضاب ایسے ہوتے ہین جن سے بال بالکل سیاہ نہین ہوتے بلکہ کوئی اور رنگت اختیار کرلیتے ہین اور اس قسم کی مصنوعی سیاہی بہت بُری معلوم ہوتی ہے، بعض خضاب ایسے ہوتے ہین جن سے بالونکا رنگ سیاہ ہوجاتا ہی مگر چہرہ پر جھرّیان پڑجاتی ہین اور ایک عیب چھپانے کی

کوشش مین دوسرا عیب نمایان ہوجاتا ہے اس لئے اگر خضاب
لگایا بھی جاے توکسی مشہور ڈاکٹر یا طبیب کی راے سے انتخاب کیا جاے
منھدی اور وسمہ بھی ایک مشہور چیز ہے لیکن ان سے سرد مزاجون کو
نقصان کا احتمال ہے ۔

غیرضروری بال

ادھر ادھر اُگے ہوے غیر ضروری بال اگر
بدنما معلوم ہون تو اون کے دور کرنے کا مجرب نسخہ ایک نعمت سمجھنا
چاہئے، ان کے رفع کرنے کے چار طریقے ہین موچنا ، چمٹی ، اودیہ
اور بجلی ، پہلی دونون صورتون مین ان کا اخراج عارضی ہوتا ہے
موچنے مفید ہوتے ہین لیکن ایک بار استعمال کرنے کے بعد اون کی
بار بار ضرورت ہوتی ہے ، موچنے نسبتاً بے ضرر ہوتے ہین اور جو
صبر کے ساتھ اُن کا استعمال کرسکین اُن کے لئے کار آمد ہین ، بال
صاف کرنے کی ادویہ بے شک بالون کو ایسا ہی صاف کردیتی ہین
جیسا کہ اُسترہ لیکن وہ بالون کو جلادیتی ہین اور چونکہ وہ ضماد کی
شکل مین استعمال کی جاتی ہین جو چند لمحون تک جلد پر لگا رہتا ہے سلئے
اس بات کا خطرہ بھی ہے کہ پوست نہ جل جاے یا آماس نہ ہوجائے
اس لئے کسی لحاظ سے بھی اِن کے استعمال کی راے نہین دی جاسکتی
اِن کے اجزا مین اکثر چونہ ، سوڈا اور ہرتال ہوتا ہے اس لئے

اِن کا استعمال جلد کے لئے خطرناک ہے، مستقل دفعیہ اوسکا بجلی کی سوئی کے ذریعہ سے ممکن ہے جو جلد کی سطح کے اندر چلی جاتی ہے اور نہ صرف بال کی جڑ کے غلاف پر جا کر پڑتی ہے بلکہ اوس چھوٹی تھیلی پر بھی اثر کرتی ہے جس مین سے بال کی پرورش ہوتی ہے اور اوس کو خشک کر کے بال کی پیدائش کو روک دیتی ہے مگر صرف نہایت تجربہ کار اور ہوشیار ہاتھ ہی اس کام کو انجام دے سکتے ہین، اگر احتیاط سے یہ عمل نہ کیا جاے تو چہرہ پر بدنما مستقل نشانات رہجاتے ہین، غیر ضروری بال اکثر لب کے اوپر اور ابروؤن کے درمیان مین نکلتے ہین اگر ان پر "پراک سائڈ آف ہائڈروجن" *Peroxide of Hydrogen* کو اونٹ کے بالون کے برش سے ضماد کیا جاے تو یہ ہلکے ہو جاتے ہین اور کم نمایان ہوتے ہین اگر اس دوا سے جلد مین سوزش ہو تو اس مین مساوی پانی ملا کر اسکو کمزور بنا لیجئے اکثر ترک و عرب عورتین اپنے چہرہ کو اس طرح صاف کرتی ہین کہ عرق لیمون ترش اور شکر کا سخت قوام بنا کر ایک کپڑے پر لگا کر رخسارون پر لگاتی ہین جب کپڑا خشک ہو کر تننے لگتا ہے تو ایک دم اوس کو کھینچ لیتی ہین اور اوس سے باریک روان نکل آتا ہے۔ اس کو شارع (علیہ السلام) نے منع فرمایا ہے۔ اس سے نقصان یہ ہوتا ہے کہ وہ

باریک رواں بار بار کے عمل سے موٹا ہو جاتا ھے اور پھر کسی طرح
اس عمل سے چھٹکارہ ہو نہین سکتا۔
موچنے سے بالون کو اکھاڑ کر اس جگہ پر اجوائن خراسانی کو سرکہ مین پیس کر
طلا کرنا یا مرغ کی چربی ملنا یا سفیدہ و ہیرا کسیس و افیون ہر مساوی
گھسکر طلا کرنا بالون کو نکلنے یعنی ان کے اُگنے کو روکتا ہے
مین نے کسی کتاب مین دیکھا ہے کہ موچنے سے صفائی کے بعد گاے کا پتّہ
ملنا بھی آئندہ روئیدگی کو روکتا ہے۔ ایسا ہی بکری کے پتّہ مین نوشادر حل کرکے
طلا کرنا بھی مفید ہے، جونک کو جلا کر اوس کی راکھ ملنا بھی یہی فائدہ دیتی ھے۔

بالون کی درازی

جس طرح کہ تمہید مین بیان کیا ھے کہ بال چہرہ کی
رونق اور زینت ہوتے ہین اوسی طرح بالون کا لمبا ہونا بھی خوبصورتی
مین داخل ھے۔اگر بال چھوٹے ہون تو اون کے بڑہانے کے لئے بے ضرر
دواؤن کا استعمال کرنا چاہئے۔
تلون کے پودہ کے جوشاندہ سے یا تلون کو کوٹ کر اُن کے
نقوع سے بالون کو دھونا یا تلون کے خشک پتون کو پیسکر روغن
آس مین ملا کر بالون پر لگانا یا مہندی کے پھولون کا تیل عورتون کے
بالون کو لمبا اور خوبصورت کرتا ھے۔ دہی سے سر دھونا بھی بال بڑھانے
کے لئے مفید ہے۔

جوئون اور لیکھون کا پڑ جانا۔

سر کو زیادہ میلا رکھنے سے بالون مین جوئین اور لیکھین پڑ جاتی ہین اور جو مائین کہ بچّون کے نہلانے دُھلانے سے جی چُراتی ہین اُن کے بچّون کے سرون مین اکثر یہ قابل نفرت کیڑے پیدا ہو جاتے ہین۔

عموماً چھوٹی چھوٹی لڑکیان جن کو کہ خدمت کے لئے پرورش کیا جاتا ہے اکثر زیادہ میلی رہتی ہین اور ان کے سرون مین جُوئین اور لیکھین پرورش پاتی رہتی ہین۔

انگریزی ادویہ مین سٹیوی سیکر آئنٹمنٹ (Stavesacre ointment) یعنی مرہم مویزج یا مرہم مویز صحرائی جوئین مارنے کے لئے ایک نہایت مفید دوا ہے

افتیمون تازہ کا نچوڑ بالون پر لگانا اور جھاؤ کے پانی اور اُس کے پتون کا جوشاندہ اور اوسَی لکڑی کی راکھ یا "میعہ سائلہ" اور تلسی کے نچوڑ سے سر کو اچھی طرح دھونا، اور سیماب کو روغن زیتون مین خوب پیس کر باحتیاط بالون مین لگانا اور قطران کا بالون مین ملنا اور سبز شاہترہ کے پانی یا اس کے خشک پتّون کے جوشاندہ سے بالون کو دھونا جوؤن کو مارتا ہے۔

سداب کا عصارہ سر مین لگانا اور حمام مین داخل ہو کر بدن پر ملنا اور روغن تخم پوہلی سر اور بدن پر لگانا، پوست بیرون پستہ کا

دہوان پہونچانا بھی یہی اثر رکھتا ھے۔
ریشمی لباس پہننا جوؤن کے پیدا ہونے کا مانع ھے، اور مصطگی کا دھوان دینا اور منھدی کو پیس کر کنیر کے پتون کے پانی اور تیز سرکہ مین گوندھکر سر پر لگانا اور حرمل یا پرانے اخروٹون کا تیل سر پر اور بدن پر لگانا بھی مفید ھے۔

آنکھ

آنکھون کی حفاظت

انکھین آلہ بصارت ہی نہین ہین بلکہ اون کو آئینہ روح بھی کہتے ہین، انہین مین ہم اپنے خیالات، حسیات، اور فہم و ادراک کی تصویر دیکھتے ہین، ان نعمتون کے علاوہ جو ہم کو آنکھون سے حاصل ہوتی ہین اگر حقیقتاً دیکھا جاے تو انہین پر انسان کے ظاہری حسن کا دار و مدار ہے لیکن جسم کے اور حصون کے مقابلہ مین آنکھون کی حفاظت کی طرف بہت کم توجہ کی جاتی ھے، عموماً خواتین ناکافی یا تیز روشنی مین باریک کتابت پڑہنے یا لکھنے یا سینے پرونے کے کام کرنے کی کچھ پروا نہین کرتین۔

آنکھون کی صفائی سب سے زیادہ سادہ طریقہ سے ہونی چاہئے، اور تاوقتیکہ حقیقت مین کوئی مرض لاحق نہو ان کو صرف ٹھنڈے اور

صاف پانی سے صاف کرنا چاہئے، عرق گلاب معمولی طریقہ سے دھونے کے لئے مفید ہے اور پوست کا پانی ورم چشم کے لئے نہایت اچھا ہے سرمہ لگانا بھی آنکھون کی حفاظت کا نہایت عمدہ طریقہ ہے، اس سے آنکھین صاف رہتی ہین اور بینائی کی قوت تیز ہوتی ہے لیکن سرمہ ہمیشہ اچھا ہونا چاہئے، اکثر بیچنے والے اُس مین آمیزش کرکے بیچتے ہین اور یہ آمیزش کئے ہوے اجزا نقصان کا باعث ہوتے ہین بہر حال اگر خالص سرمہ ہو تو ضرور اس کا استعمال کرنا چاہئے، ان ہی طبی فوائد کے لحاظ سے شب کو سوتے وقت سرمہ لگانا سنت ہے، لیکن زیادہ استعمال اچھا نہین ہے، سوتے وقت تین تین سلائیان دونون آنکھون مین لگالی جائین، سلائی کو خوب اچھی طرح سے دھوکر صاف کرلینا چاہئے، سرمون مین سے سرمہ اثمد کی تعریف احادیث مین آئی ہے اور اطبا بھی اوس کے فوائد کی تعریف و تصدیق کرتے ہین، یہ سرمہ مکہ معظمہ مین ملتا ہے - بشرط ممکن اُس کا استعمال زیادہ مناسب و مفید ہے -

رات کو جب مصنوعی روشنی مین پڑھنے یا سینے پرونے کا کام کرنا پڑے تو روشنی کی طرف پشت کرکے اس طرح بیٹھنا چاہئے کہ روشنی کی شعاعین بجائے آنکھ پر پڑنے کے کتاب یا کپڑے پر پڑین

روشنی پر گہرے سبز رنگ کا "شیڈ" لگا دینا چاہیئے، خاص کر برقی روشنی کے لیمپوں پر شیڈ ہونا ضروری ہے کیونکہ ان کی روشنی بہت تیز ہوتی ہے۔

جب پہلی مرتبہ تکان کے آثار معلوم ہون تو آنکھون کو چند منٹ تک آرام دیا جاے، اس کے علاوہ کسی چیز پر کچھ عرصہ تک غور سے نظر نہین گاڑنا چاہیئے بلکہ نظر کو بدلنے سے آنکھون کو آرام دینا چاہیئے۔

جب کوئی سخت چیز آنکھ مین اڑ کر پڑ جاے تو اس کو زور زور سے ملنا بڑی غلطی ہے، اس سے تو یہ بہتر ہے کہ اوپر کے پپوٹے کو الٹکر اس چیز کو نکال دین ورنہ اکثر تو یہ ذرے آنسوؤن کے ساتھ بہ جاتے ہین اگر ضرورت ہو تو پپوٹے کو انگلی سے آہستگی کے ساتھ صاف کیا جاے انگلی کو اچھی طرح دہونے اور صاف کرنے کے بعد کئی دفعہ آنکھ کے ایک سرے سے دوسرے سرے کی طرف آہستہ آہستہ لے جانا چاہیئے اس کا آسان علاج تو یہ ہے کہ آنکھ کو بند کر کے ملا جاے اس سے آنکھ سے آنسو نکلین گے اور ان مین وہ چیز بہ کر نکل جاے گی دوسری ترکیب یہ ہوسکتی ہے کہ اگر آنکھ کے نیچے کے حصہ مین کوئی کنکر وغیرہ چلا گیا ہو تو نیچے کی پلک کو ادر نیچے کھینچکر کسی صاف رومال کی نوک سے اس چیز کو

چھوڑ و وہ چیز اس طرح نکل آئے گی اگر آنکھ کا اوپری حصہ ہو تو اوپری پلک کو
اُٹھا کر اُسی طرح رومال کی نوک سے اوسے اُٹھالو اگر لوہے کا کوئی ذرہ
یا سنگریزہ آنکھ مین چلا جاے تو بغیر ڈاکٹر کی مدد کے نکالنے کی کوشش
نہ کی جاے اور نیچے کی پلک کے اندر ذرا سا ارنڈی کا تیل لگا دیا جاے
اور آنکھ پر پٹی باندھ کر چھوڑ دیا جاے تاکہ آنکھون کو ملنے سے اور کچھ
نقصان نہ پہونچ جاے۔

چکا چوند سے خواہ وہ دھوپ کی ہو یا لیمپ کی ہمیشہ بچنا چاہئے
کیونکہ وہ نظر کے لئے نہایت مضر ہے۔

موم بتی کی جھلملاتی ہوئی روشنی کے مقابلہ مین تیل کا لیمپ استعمال
کیا جاے، روشنی کی آڑ سبز رنگ کی ہونی چاہئے، یہ رنگ آنکھون
کے لئے نہایت ٹھنڈا ہوتا ہے۔

نیند بھی آنکھون کے لئے بڑی ضروری چیز ہے، زیادہ جاگنے سے
جلن پڑنے لگتی ہے اور اگر آدمی متواتر جاگا کرے تو علاوہ دماغ پر اثر
پڑنے کے آنکھین بہت جلد خراب ہو جائین گی۔

گرد و غبار مین پا پیادہ یا سواری پر چلنے کے بعد عرق گلاب سے
دھونا آنکھون کو نہایت تر و تازہ کرتا ہے جب پلکین ایک دوسرے
سے چپکنے لگین تو پاک وصاف گرم پانی، یا ہلکے بورک لوشن

(Boric lotion یعنے ایک یا دو فی صدی کی طاقت والے لوشن سے انکو دھونا اکثر مفید ہوتا ہے خصوصاً بچون کی آنکھون کو دھونے کے لیئے یہ زیادہ مستعمل ہے۔

یہ یاد رکھنا چاہیئے کہ ننھے بچون کی آنکھین رفتہ رفتہ روشنی کی عادی بنائی جائین، لیکن اون کو کبھی آنکھون کی خیرہ کرنی والی گیس کی روشنی مین نہ رہنے دیا جاے۔

گونجنیان جو اکثر بچون کے نکل آتی ہین پوستے کے گرم پانی سے دھوئی جائین اور پھران پر مچھلی کے تیل کا مرہم (Spermoceti ointment) لگایا جاے۔

کسی دوسرے شخص کی دوربین کبھی استعمال نہ کی جاے کیونکہ جسطرح دوسرے لوگون کے برش اور کنگھون کے استعمال سے متعدی مرض پیدا ہو جاتے ہین ممکن ہے کہ اسی طرح دوربین سے بھی بیماری لگ جاے اکثر بڑی بوڑھیان بھی دوسرے کے کنگھے کے استعمال کو منع کرتی ہین اور اس منع کرنے مین یہی راز ہے لیکن بہت کم ایسی ہین جو اس راز سے واقف ہین ورنہ عموماً ایک رسم کے طور پر منع کر دیا جاتا ہے اگر وہ لڑکیون کو اس کی اصل وجہ سمجھا دین تو وہ ضرور پرہیز کرین، اور صفائی کا خیال بھی ہوتی رہے۔

سرمے کے چند نسخے ذیل مین درج کئے جاتے ہین جو احتیاط کیساتھ
گھرون مین تیار ہوسکتے ہین ۔

صدف سوختہ   طوطیاے کرمانی مغسول   نبات سفید سب کو کوٹ چھانکر
سفید سرمہ بنالین ۔

برگ نیب   سرمہ سیاہ   یشب سبز   پوست ہلیلہ زرد
پوست ہلیلہ   نکو کے عرق مین تین روز تک پیس کر سرمہ
بنا لین ۔

سرمہ اصفہانی   مارقشیشاے فضہ   اقلیمیاے فضہ   بسد احمر
سانج ہندی   مروارید ناسفتہ   زعفران   مشک   تین روز تک کیلے
کے عرق مین پیس کر سرمہ تیار کرلین

عینک

عینک کا رواج کچھہ تو ضرورتاً اور کچھ فیشن کی پابندی سے
روز بروز بڑھ رہا ہے ، اس کی ضرورت اوس وقت ہوتی ہے جب
ابتدا سے ہی چشم و بینائی کی حفاظت نہ کی جاے ، اگر حقیقی طور پر
ضرورت ہو تو کسی ماہر چشم کا مشورہ حاصل کیا جاے ، جو لوگ بڑھاپے مین
اپنی نظر قائم رکھنا چاہتے ہین اون کو صرف اوسی وقت عینک استعمال
کرنی چاہیے جب اس کے بغیر کام ہی نہ چلے ، عینک ہمیشہ پتھر کی
استعمال کی جاے خراب قسم کی عینک بجاے فائدہ کے نقصان

پہونچاتی ہے۔

پلک اور ابرو

اس مین شک نہین کہ ابرو اور پلکین چہرہ کی خوبصورتی مین بڑا دخل رکھتی ہین ۔ گھنی اور محراب دار بھوین اور گھنی پلکین خداداد خوبصورتی کا ایک جزو ہین اگر یہ خوبصورتی ناقص ہو تو ذیل کی ہدایات پر عمل کیا جاے ، ان ہدایتون سے اگرچہ وہ اصلی خوبصورتی تو حاصل نہین ہوسکتی مگر پھر بھی کچھ نہ کچھ ان دواؤن کی تاثیر سے فائدہ حاصل ہوگا اگر پلکین اور بھوین گھنی نہ ہون تو وسلین (Vaseline) کاکاؤ بٹر (Cocao butter) مسکہ کاکاؤ ہر روز سوتے وقت مل لیا کرین۔ اگر بھوین اس قدر سیدھی ہون کہ بدزیب معلوم ہوتی ہون تو جس وقت وسلین کی مالش کی جاے ہاتھ کو ابرو پر نصف دائرہ کی شکل مین پھیر لیا کرین اگر یہ خیال کیا جاے کہ مقراض سے پلکون کی نوکین کاٹنے سے وہ بڑھ جائین گی تو یہ غلطی ہے ، ابرو پر سرمہ لگانا بھی ابرو کو گھنا کرتا ہے یا بچپن مین ان کو بہت احتیاط سے منڈا دیا جاے ایک دو مرتبہ مین گھنی اور سیاہ ہو جاتی ہین لیکن یہ کام ہوشیار حجام کا ہے ورنہ چکلی ہو کر بدشکل ہو جائین گی ۔

کان

کان کو روزانہ صابون اور پانی سے دھونا چاہئے مگر اس طرح
نہین کہ کان کے اندر پانی چلا جائے اور جب ضرورت ہو تو تولیہ کے
کنارے کو نم کرکے بتی بنالی جائے اور کان کے سوراخ کو صاف
کیا جائے ، اس طریقہ سے میل خارج ہوجائے گا ، اگر کسی سخت
چیز کی ضرورت ہو تو ایک کپڑے مین پن کے سرے کو لپیٹ کر
کان کو نہایت آہستگی سے صاف کیا جائے ، کان کا اندرونی حصہ
نہایت نرم ہوتا ہے اور اس کو بری طرح ہاتھ لگانے سے پردہ کی
جلد کو مضرت پہنچ جاتی ہے ، اگر میل کان مین جمع ہوکر خشک ہوجائے
تو ایک چھوٹا سا چمچہ بھر پانی لیکر اُس مین اس قدر سوڈا ملائین کہ وہ ایک
روپیہ کو ڈھک لے ، یہ دوا رات کو کان مین ڈال کر سوجائین ،
صبح تو تمام میل پھول جائے گا ، پھر کان کے چمچہ سے میل نکال لین
اور کسی چیز کا استعمال نہ کرین ، اگر پھر بھی میل نہ نکلے تو ڈاکٹر کی
مدد لی جائے کان مین روغن گل نیم گرم ڈال کر تھوڑی دیر کے بعد

روئی کو کسی تنکے یا سلائی مین لپیٹ کر اس سے صاف کرلین، ایک دو قطرے گلیسرین کے تین چار روز ڈالنے سے بھی میل پھول کر بآسانی نکل جاتا ہے۔

دانت

دانتون کی حفاظت۔ | اچھی صحت زیادہ تر دانتون پر منحصر ہے کیون کہ ان کی حالت کا بڑا قوی اثر ہاضمہ پر پڑتا ہے، دانتون مین رگین اور نسین ہوتی ہین اور ایک چپکتی ہوئی رطوبت مسوڑون مین رہتی ہے جو دانتون کے ملائم حصہ کو چبانے کے وقت گھسنے سے بچاتی ہے جو میل دانتون پر پیدا ہو جاتا ہے وہ ایک بہت بڑا نقص ہے اور اس کا اثر بہت زیادہ محسوس ہوتا ہے، یہ میل مُنھ کی قدرتی رطوبت سے دانتون پر جم جاتا ہے اور جس وقت دانتون سے غذا چبائی جاتی ہی تو یہ زہریلا مادہ (میل) غذا مین مل کر معدہ مین جاتا ہے اور خرابی پیدا کرتا ہے اس لئے دانتون کو ہمیشہ خوب صاف رکھنا چاہئے اور غذا کے ذرات ان مین باقی نہ چھوڑے جائین۔

دانت کم از کم صبح وشام دونون وقت صاف کئے جائین زیادہ

دودھ کھانے سے دانت جلد خراب ہو جاتے ہین، دودھ کھانے کے بعد
اگر دانتون کو کاربونیٹ آف سوڈا (*Carbonate of soda*) سے
جو پانی مین ملا ہوا ہو دھو لیا کرین تو دانت کبھی خراب نہ ہون گے مذہب
اسلام کے اکثر احکام طبی مصلحتون پر مبنی ہین- دانتون کا جو بیان اس
عنوان مین کیا گیا ہے اُس کے پڑھنے کے بعد جب ہم اون احادیث
نبوی صلے اللہ علیہ وسلم کی طرف نظر کرتے ہین جو مسواک کی فضیلت و
ترغیب مین وارد ہوئی ہین تو ہم کو اُن احادیث کی آسان اور سہل العمل
طبی تدبیرین عجیب اور حیرت انگیز معلوم ہوتی ہین، وضو جو ہر نماز
کے لئے شرط ہے اور دن رات مین اکثر پانچ دفعہ اوس کی نوبت آتی ہے
اوس مین مسواک مسنون ہے بغیر مسواک کے حسب طریقہ سُنت
کامل طور پر وضو نہین ہوتا، جب دن رات مین کم از کم تین ورنہ پانچ
دفعہ مسواک سے دانت صاف کئے جائینگے تو کیونکر ان مین میل کچیل باقی رہ سکتا ہے
اور جب دانت میل کچیل سے صاف رہین گے تو وہ ہر قسم کے امراض سے
محفوظ رہین گے، مسواک سے دانتون کی جڑین صاف ہو جاتی ہین اور
مسوڑون سے خراب خون نکل جاتا ہے دانتون کو تو خصوصیت کے ساتھ
مسواک مفید ہے لیکن حلق وسینہ و دماغ وغیرہ کو بھی فائدہ دیتی ہے
طب کی کتابون مین اس کی پوری تعریف و خواص دیکھنے چاہئین،

اس قسم کے احکام سے شریعت اسلام کی قدر و منزلت معلوم ہوتی ہے
یہ بات تو عموماً دیکھی جاتی ہے کہ یورپ کے باشندون کے مقابلہ مین
ہندوستانیون کے دانت زیادہ مضبوط و قوی اور صاف ہوتے ہین
یورپ کی نوعمر لڑکیان بھی درد و تکلیف کی وجہ سے مجبوراً قبل از وقت
دانت اُکھڑوا ڈالتی ہین اس کی ایک بڑی وجہ یہ ہے کہ وہ لوگ
کھانا کھا کر کُلّی نہین کرتے اور غذا کے ریزے جو دانتون مین پھنسے رہ
جاتے ہین اون سے جراثیم پیدا ہو کر مرض کا باعث ہوتے ہین۔

یورپ مین یہ امراض ایسے عام ہین کہ حفظان صحت کی انگریزی کتابون مین
ہدایتین لکھی ہوتی ہین کہ ہر مہینے کے بعد دندان ساز کو دانتون کا معائنہ
کرانا چاہیئے۔

دانتون کو صاف کرنے کی مختلف ترکیبین ہین چنانچہ کالورٹ ٹوتھ پاوڈر
(Calverts tooth powder) انگریزی منجنون مین سب سے اچھا ہے
یہ برش سے استعمال کیا جاتا ہے، لیکن اہل اسلام کو برش برتنا نہین چاہیئے
نہ معلوم کس جانور کے بال ہون بلکہ ان کی سختی سے تو یہی قرینہ ہے کہ
سور ہی کے ہون گے یا گھوڑے کے، لیکن جو جانور خدا نے ہمارے
مذہب مین حلال نہین کیئے ہین ان کے بال بھی استعمال نہین کرنے
چاہئین، جس طرح اون کے گوشت پوست کا استعمال منع ہے اسی طرح

بالون کا بھی بلکہ جو حلال کئے گئے ہین اون کا بھی گوشت و پوست ہی
نہین بلکہ بال یا کوئی دوسرا اعضو اوس وقت تک استعمال مین لانا جائز
نہین جب تک کہ اس امر کا اطمینان نہو کہ وہ شرعی طریقہ سے ذبح
کئے گئے ہین ۔

معمولی دانتون کے برش کے علاوہ ایک تالو کا برش بھی ہوتا ھے
جو دانتون کے اندرونی سطح کے لئے مفید ہے، لیکن میرے نزدیک
مسواک خواہ پیلو کی ہو یا نیم کی سب سے اچھا برش ھے ۔

سادہ کھانے کا نمک بھی دانتون کے لئے بہت مفید بتایا جاتا ھے
امریکہ کے بعض ڈاکٹرون کا خیال ھے کہ اگر کوئی شخص روزانہ سوتے وقت
نمک دانتون پر مل کر سویا کرے تو وہ دانت کے بہت سے امراض سے
محفوظ رہ سکتا ھے اور اوس کے دانت ہمیشہ قائم رہین گے، اور یونانی
قسم کے منجن بہترین منجن ہین

ہر مرتبہ کھانا کھانے کے بعد مُنھ کو صاف کرنا چاہئے اور نیم کے خلال سے
کھانے کے ریزے نکالنے چاہئین، مُنھ دھونے کے لئے تازہ پانی
استعمال کرنا چاہئے، یا ایسا پانی جس مین یو ڈی کلونی ۔ (Eau de cologne)
کے چند قطرے یا پرمیگنیٹ آف پوٹاش (Permanganate of potash)
شامل ہو اور غرغرہ بھی خوب کرنا چاہئے، دانت کو گرنے کی پہلی علامت

ظاہر ہونے پر ہی گرنے سے روکنا چاہیئے خود اس بات کی کوشش کرنا غلطی ھے کہ وہ نکال دیا جاے ، مقوی دندان ادویہ کا استعمال رکھا جاے ، اگر کسی بوسیدہ دانت مین شدید درد ہو اور کسی معالج یعنے ڈاکٹر یا طبیب کا جلد ملنا ناممکن یا دشوار ہو تو ایسی صورت مین کاربونیٹ آف سوڈا کی ایک چٹکی ایک گلاس گرم پانی مین حل کر کے پہلے اس سے چند بار کُلّی کرین تاکہ بوسیدہ دانت کا سوراخ بخوبی صاف ہو جاے پھر ذراسی ولایتی روئی یا صاف ڈھنکی ہوئی روئی یوڈی کلون (Eude cologne) مین تر کر کے اس سوراخ مین بھر دین -

طوطیا (ہریا تھوتہ) خوب جلا کر رومی مصطگی اور سیاہ مرچ دو چند کے ساتھ پیس کر استعمال کرنا درد دندان کو مفید ہے باؤ بڑنگ کے جوشاندہ کی کلیان بھی بہت آرام دیتی ہین ، ایلوہ کو جلا کر منجن بنانا بھی دانتون کو مضبوط رکھتا ھے ، منجن کے چند عمدہ نسخے حسب ذیل ہین :-

(۱) مصطگی رومی مازوے سبز قاقلہ صغار قاقلہ کبار گلنار پوست انار
۱ تولہ ۱ تولہ ۱ تولہ ۱ تولہ ۱ تولہ ۱ تولہ
دم الاخوین کف دریا طباشیر سفید شب یمانی بریان کوٹ چھان کر منجن بنا ئین
۱ تولہ ۱ تولہ ۱ تولہ ۱ تولہ

(۲) زبد البحر خاکستر صدف نمک شاخ گوزن سب کو برابر پیس کر
۲ ر ۲ ر ۱ تولہ ۲ ر
دانتون پر ملین -

(۳) سپاری سوختہ گلنار شاخ گوزن سوختہ کاغذ خطائی سوختہ
۲ ر ۲ ر ۲ ر ۲ ر

سماق جھسوختہ بیخ نے طباشیر غنچہ گل سرخ گزمازج استخوان ہلیلہ زرد
دم الاخوین سعد کوفی کندر شب یمانی بریان سب کو باریک پیس کر
منجن بنا لین۔

(۴) گلقند آفتابی مصطگی رومی سپاری بادام مسلم مع پوست
نمک لاہوری بھلاتوان ان سب کو کلیا مین رکھکر گل حکمت کرکے کنڈے
کی آگ مین جلائین، جب سرد ہو جائے نکال لین اور پیس لین۔

یہ بھی خیال رکھنا چاہیے کہ دانت سردی اور گرمی بہت محسوس کرتے
ہین، گرم چاے یا کافی یا کوئی چیز پی کر یا کھا کر یا گرم پانی سے کلی کرکے
فوراً ٹھنڈا پانی پینا یا ٹھنڈے پانی سے کلی کرنا یا برف کھانا مضر ہے اور
اسی طرح سردی کا گرمی مین اور گرمی کا سردی مین متداخل نہ ہونا چاہیے
ملائی کا برف کھاتے وقت ہمیشہ یہ خیال رہے کہ وہ دانت سے نہ لگے
مسوڑون کی تکلیف بھی سخت ہوتی ہے، ان مین جو خون پیدا ہوجاتا ہے
وہ بھی دانتون کو نقصان پہنچاتا ہے۔

دانتون کو جو کچھ حس ہوتی ہے وہ اعصاب یعنی پٹھون کے ذریعہ سے ہوتی ہے اور
اعصاب کا ماؤف ہونا دانتون کے درد مین تکلیف کو بڑھاتا ہے۔

دانتون کے درد کی وجہ عموماً خود اون کی حالت ہوتی ہے لیکن
جب عام صحت خراب ہوتی ہے تو یہ تکلیف اور بھی بڑھ جاتی ہے اس

حالت مین میگنشیا یا کسی نمکین ٹھنڈک پہنچانے والی دوا سے درد کو تخفیف ہوتی ہے ، بیرونی علاج بھی مفید ہوتا ہے مثلاً لونگ کے تیل کی مالش مسوڑون پر کی جاے یا نمک اور گرم پانی منہ مین دانتون کے چارون طرف بھر کر کلی کی جاے ، روغن تارپین بھی مشہور علاج ہے ، اگر ایک قطرہ اس کا ملائم روئین دار کپڑے پر رکھکر بوسیدہ دانت کے جوف مین رکھا جاے تو اس سے درد کو آرام ہوجاتا ہے ۔

اکثر منجن جو فروخت ہوتے ہین اگرچہ ان سے دانتون پر چمکدار سفیدی آتی ہے ، لیکن ان مین تیزاب شامل ہوتا ہے جو بعد مین دانتون اور مسوڑہ نکو خراب کردیتا ہے جس طرح سے کہ قوی تیزاب جو دھوبی کپڑون کو خوب سفید کرنے کے لئے کام مین لاتے ہین بالآخر کپڑے کی بربادی کا باعث ہوتا ہے اس لئے ایسے منجنون سے کہ جن مین زیادہ تیزاب ملے ہون پرہیز کرنا چاہیے معمولی پسا ہوا کوئلہ اور نمک دانتون کو داغون سے پاک کرتا اور منہ کو صاف رکھتا ہے ۔ ایک نہایت عمدہ منجن چھالیہ کے کوئلہ کا ہے جو بمقابلہ دوسرے منجنون کے میل کو جلدی دور کردیتا ہے ۔

جب مسوڑے ڈھیلے پڑ جائین تو اوس وقت ذیل کا منجن مفید ہوگا ۔

پلوبورے سس (سفوف بورق) ۲ اونس کریٹا پریسی پی ٹیٹا (تہ نشین کی ہوئی کھریا مٹی) ۴ اونس
پلومرہ (سفوف مر) ۱ اونس پلوآئی رائی ڈس (سفوف ایرسا) ۱ اونس پلوسنی مومائی
(سفوف دارچینی) ۱ اونس سب ادویہ کو باریک کوٹ چھانکر اور خوب باہم ملا کر چھان لیں۔
جب مسوڑون کی کھال تنگ کرنے کی ضرورت ہو تو گلاب اور انفیوزن آف
کرامیریا ہر دو مساوی سے مضمضہ یعنی کلی کرانا مفید ہوتا ہے
گلاب اور رہاٹنی کا دوسرا نام کرامیریا ہے اس کی ہمیشہ چھال استعمال ہوتی ہے
بادام کے جلے ہوئے چھلکون اور نمک کا مرکب دانتون کو جلا دیتا ہے
اکول ایک پھل ہوتا ہے اوس کو جلا کر منجن بنایا جاتا ہے جو دانتون کو
مضبوط اور درد کو فائدہ دیتا ہے۔
منجن کا ایک مجرب نسخہ جو دانتون اور مسوڑون کے درد کے لئے بہت
مفید بتایا گیا ہے ذیل مین درج کیا جاتا ہے اِس کو صبح و شام استعمال
کرنا چاہئے۔
گیرو، سیاہ مرچ نمک لاہوری ناگرموتھا پھٹکری بریان
سونٹھ پیپرامور دھنیا سب ہموزن اور کھانے کا تمبا کو نصف وزن

Pulv Boracis ℥ii *Cretai Praecipitata* ℥iv
Pulv Myrrhai ℥i *Pulv Iridis* ℥i
Pulv Cinnamom ℥i

سب کو باریک کوٹ کر کپڑے مین چھان لیا جائے۔

سنگجراحت ۶ر زبد البحر ۶ر بورہ ارمنی ۶ر سہاگہ بریان ۶ر پھٹکری بریان ۶ر نمک لاہوری ۶ر فلفل سیاہ ار کا منجن بھی فائدہ مند ہے۔

لب اور دہن

ہونٹون کا پھٹنا اکثر موسم سرما مین ہونٹ پھٹ جاتے ہین۔ جن سے کھانے پینے مین بھی تکلیف ہوتی ہے، اس تکلیف سے بچنے کے لئے ہونٹ صاف رکھنے چاہئین اور چکنائی لگانا چاہئے۔

ویسلین (Vaseline) پومیڈ ویسلین (Pomade vaseline) ہیزلین اسنو (Hazeline snow) ہیزلین کریم (Hazeline Cream) بہت مفید ہے۔

مصطگی، گل روغن مین حل کر کے ہونٹون پر لیپ کرنا پھٹے ہوئے لبون کو نافع ہے، یا روغن بادام یا مرغی کی صاف شدہ تازہ چربی یا مرغابی کی چربی لگانا یا قنطوریون کا لیپ کرنا بھی مفید ہے۔

سوڑیون کو پکا کر اون کا لعاب پینا اور ضماد کرنا یا مکھن کا کھانا اور لیپ لگانا

کرنا بھی مفید ہے۔

گندہ دہنی

یہ بھی انسان کے لئے ایک بڑی مصیبت اور تکلیف ہے اور جسکے منہ مین سے بو آتی ہے اوس سے دوسرے شخص کو بات کرنے مین کبھی نہایت سخت کراہت ہوتی ہے، یہ حالت اکثر پیدائشی ہوتی ہے لیکن عموماً دانتون کو نہ مانجھنے اور منہ نہ صاف کرنے کے باعث بھی ہو جاتی ہے اسلئے منہ کو صاف رکھنا، مسواک کرنا یا دانتون کے منجن سے مانجھنا لازمی ہے اگر اس طرح بھی نہ جاے تو پھر روزمرہ دوائین استعمال کی جائین سعد کا یعنے ناگرموتھہ، یا چھوٹی الائچی، یا جاونتری، یا سنبل الطیب، یا کلاہ قرنفل، یا مصطگی یا عود یا سداب کا دن اور رات مین کئی بار چبانا، اور بالخصوص پان کھانا بوے دہن کو دور کرتا ہے۔

میتھی کے بیج یا میتھی کا ساگ پکاکر کھانا منہ کو خوشبودار کرتا اور بدمزگی کو دور کرتا ہے۔

اوڈول (*Odol*) سے منہ صاف کرنا چاہیے، کاربولک ٹوتھ پوڈر (*Carbolic tooth powder*) بھی استعمال کیا جاے، قسم قسم کے منجن بھی انگریزی دوکانون سے ملتے ہین وہ بھی بہت مفید ثابت ہوے ہین۔

چاک پوڈر ایک اونس گم مرپلو آدھا ڈرام ایمونیم کلورائڈ آدھا ڈرام کیمفر ۱۵ گرین ان سب کا منجن بنا کر استعمال کرنا چاہیئے۔

اکثر معدے کی خرابی سے بھی منھ مین بدبو آنے لگتی ہے اور معدہ مین اوسی وقت خرابی ہوتی ہے جب کہ برے ابخرات اوس مین پیدا ہون اسلئے ہاضم ادویہ استعمال کی جائین، معمولی سوڈے کا استعمال رکھا جاے اگر اس سے شکایت رفع نہ ہو تو فوراً ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہیئے۔ سبز ترکاریون کا استعمال زیادہ رکھا جاے، کھانے کے بعد ہمیشہ منھ کو صاف کر لینا چاہئے اور غذا مین دودھ اور دہی کا استعمال ترک کر دینا چاہیئے۔

کہنیان، بازو، اور گردن

بعض خواتین کی کہنیون کی کھال سخت اور کھُردری ہو جاتی ہے اس کا علاج یہ ہے کہ میز یا تخت وغیرہ پر کہنیان ٹکا کر نہ بیٹھین اور رات کو سوتے وقت معمولی نمک لگا کر گرم پانی سے دھو ڈالین اور جب کہنیان

Chalk powder 1oz. Gum myrrh pulv ½ drm. Ammoniam chloride ½ drm. Camphor 15 gr.

خشک ہو جائیں تو اوس پر تھوڑی سی بالائی لگالین، صبح اُٹھ کر صابون سے
اچھی طرح دہوئین اور جھاوین سے خوب رگڑ کر صاف کرین کچھ روز
اسی طرح عمل کرنے سے یہ شکایت جاتی رہے گی۔

اگر کھردرے اور سُرخ رنگ بازؤون کو گرم پانی سے دھوئین تو یہ
شکایت دور ہوسکتی ہے، اس کے بعد حسب ذیل مرکب کا استعمال کیا جاے
سفوف سُہاگہ ۳ ڈرام (اتولہ) گلیسرین ¾ اونس (اتولہ۔۱۰ماشہ) عرق گل ایلڈر
۱۲ اونس (۔۔۔ ۶ بار)۔

اسی کے ساتھ گولڈ کریم یا ہیزلین سنو (Hazeline snow)
و ہیزلین کریم (Hazeline cream) بھی استعمال کیا جاے
سہاگہ کے تیزاب سے جس مین بیس گُنا گرم پانی ملایا گیا ہو دھونا
بھی فائدہ دیتا ہے۔

عرق لیمو اور سہاگہ کا مرکب جو بلاضرر ہوتا ہے بازوون اور گردن کے
صاف کرنے کے لئے بہت مفید ہے۔ اگر رنگ تبدیل نہو تو بسمتھ
(Biomith) (کانسہ کا پھول) اور چونے کے پانی (Chloride
of lime) کا استعمال نہ کرنا چاہئے۔

Powdered borax 3 drm. Glycerine $\frac{3}{4}$ oz.
Elder flower water 12 ozs.

ہاتھ

ہاتھ کے ناخن | ناخنون کو صاف رکھنا اور اون کا تراشنا صحت کیلئے نہایت ضروری ہے اس کے علاوہ ان کی صفائی خوبصورتی مین داخل ہے جو لوگ کہ ہاتھ سے کھاتے پیتے ہین اون کو بہت زیادہ اس بات کی ضرورت ہے کہ ہمیشہ اپنے ناخون کو صاف رکھین

ناخن چوتھے روز یا ہفتہ وار اس طرح تراشنے چاہئین کہ ہاتھون کو دھو کر پورون کو خوب گرم پانی مین تر کیا جاے اور نہنی یا قینچی سے ایک ہی مرتبہ پورا ناخن تراش لیا جاے اگر اون پر داغ دھبے پڑ جائین تو اوسکی وجہہ عام کمزوری سمجھنا چاہئے، کبھی ایسے داغ دھبے خفیف چوٹ یا دبنے سے بھی پڑ جاتے ہین جن کو دور کرنے کے لئے کوئی دوا استعمال کرنی چاہئے

ناخن کاٹنے کا ایک بکس بھی ہوتا ہے جن مین حسب ذیل چیزین ہوتی ہین۔

قینچی، نہانی، ریتی جو ناخن گھسنے کے کام مین آتی ہے، دابنے کا آلہ (ہاتھی دانت کا) چمڑے کی گدی ایک قسم کا صاف کرنے والا گلابی رنگ کا عرق جو ویسلین کی طرح ہاتھی دانت کی چھوٹی ڈبیون مین رکھا ہوتا ہے، نارنگی کے درخت کی شاخین۔

ان آلات سے ناخنون کو تراشنے اور صاف کرنے مین بڑی مدد ملتی ھے ، داغون کو نارنگی کی شاخون کے ذریعہ سے جو صاف کرنے والے عرق مین تر ہون دور کیا جاتا ھے ۔

ناخنون کی جڑ کے گوشت مین بڑہنے کا مادہ ہوتا ہے اوس کو ہاتھی دانت کے آلہ سے روکنا چاہئے یا جب ہاتھ خشک کئے جائین تو تولیہ سے اوس گوشت کو دبا کر پیچھے ہٹایا جاے ، اگر اس کھال کو آگے بڑہنے دیا جاے تو کورین ناہموار ہو جاتی ہین اور پھٹ جاتی ہین جن سے تکلیف اور بدنمائی پیدا ہو جاتی ہے ، اس تکلیف سے بچنے کے لئے ذیل کا نسخہ مفید ہے ۔

لعاب اسپغول ۶ر لعاب تخم کتان ۶ر موم ۲ر بکری کے گردہ کی چربی ۱ر گائے کی نلّی کا گودہ ۱ر روغن گل ۲ تولہ مین پگھلا کر لعاب مذکورہ ڈال کر آگ پر چڑہا دین جب پانی خشک ہو جاے آگ پر سے اُتار کے کسی کھلے منہ کی شیشی مین احتیاط سے رکھین ناخن کے کنارون کو اسی سے چرب رکھین ۔

ناخن تراشتے وقت کورون کا زیادہ خیال رکھنا چاہئے اور اُتنا ہی ناخن تراشا جاے جو آگے بڑہا ہوا ہو اگر گوشت پر سے ناخن تراشا جاے گا تو سخت تکلیف ہوگی ۔

جہان تک ممکن ہو تراشنے مین احتیاط رکھی جاے اور اون کو صاف رکھنے پر توجہ رہے اور بغیر اشد ضرورت کے کسی دوا کا استعمال

نہ کیا جاے مذکورہ بالا بکس کے آلات سے اوس وقت کام لیا جاے جب کہ اوس کے طریقہ استعمال کو اچھی طرح سمجھہ لیا جاے، بعض اوقات ناخن ٹیڑھے پڑجاتے ہین جس سے تکلیف پہونچتی ہے، ایسی صورت مین تخم السی، موم اور شہد کو ملاکر ضماد کرنا چاہیئے۔

میتھی کے بیجون کا لیپ بھی مفید ہے۔

جس شخص کو ناخنون کو اچھی حالت مین رکھنا منظور ہو تو روغن زیتون مین باریک نمک ملاکر اس سے ناخنون کو تر کرتا رہے، اگر ناخنون پر بدنما سفیدی آجاے تو زفت کے پتون کے عرق مین زرد موم پگھلاکر لگایا جاے۔

ہاتھون کی گھائیان پھٹنا	ہاتھون کی گھائیان عموماً خون کا دوران ٹھیک نہ ہونے

یا خون کی کمی کی وجہہ سے پھٹ جاتی ہین عام داخلی علاج کے علاوہ خارجی علاج بھی ہونا چاہیئے، خارجی علاج مین سہل علاج یہ ہے کہ ان پر تارپین کا تیل ملا جاے، کمی خون کی صورت مین ہیموگلوبین یا فولاد کے مرکبات کا مناسب استعمال کرنا نہایت مفید ہے جس کے متعلق ڈاکٹر کا مشورہ بھی لے لینا چاہیئے، آگ کے سامنے زیادہ ہاتھ تاپنے سے بھی یہ شکایت پیدا ہوجاتی ہے۔

پھٹی ہوئی گھائی پر شہد کا ضماد جو صفحہ (۹۰) مین درج ہے استعمال

کرنا چاہئے مگر اس کے اجزا مین مُرکو شامل نہین کرنا چاہئے، ٹھنڈی بالائی بھی اس کے لئے ایک مفید چیز ہے۔

مغز بادام شیرین ۶ ماشہ سفیدہ کاشغری ۱ ماشہ دونون کو برابر پیسکر اگر جاڑے کے زمانہ مین ملین تو اس مرکب سے ہاتھ پھٹنے کی نوبت ہی نہ آئے گی

چربی بز ۶ ماشہ مغز ساق گاؤ ۶ ماشہ موم زرد دھلے ہوے روغن گاؤ مین پگھلا کر باہم ملایا جاے اور روغن تخم کدو شیرین ۳ تولہ روغن تخم تربز ۲ تولہ روغن تخم کاہو ۲ تولہ زیادہ کر کے ہاتھون پر لگائین۔

سفیدہ کاشغری ۱ ماشہ مردار سنگ ۶ ماشہ پیسکر موم ۱ تولہ کو روغن گل ۳ تولہ مین پگھلا کر زعفران ۱ ماشہ اور دونون دوائین ملا کر لگائین۔

ہاتھون کے میلے رکھنے سے بھی گھائیان پھٹتی ہین اور اس سے اکزیما (چھاجن) کی بیماری ہو جاتی ہے، اول علاج مین صفائی سب سے زیادہ مقدم چیز ہے اور پھر ایسی چیزین لگائی جائین، جو اینٹی سپٹک (مانع تعفن) ہون اور زخمون کو فائدہ مند ہون۔ بورک ایسڈ (Boric acid) زنک سلفر (zinc sulphur) کو ویسلین کے ساتھ مرہم بنا کر لگایا جاے۔

ہاتھون کا کھُردراپن | ہاتھون کی خوبصورتی اگرچہ زیادہ تر اون کی شکل پر منحصر ہے لیکن وہ جلد کی صفائی اور ناخنون کے ترشے ہوے رہنے سے

بدرجہا بڑھ جاتی ہے ، بعض اوقات جلد کا کھردرا پن طبیعت پر منحصر ہے لیکن عموماً یہ شکایت ہاتھون کو خوب خشک نہ کرنے سے پیدا ہوتی ہے ، اگر ہاتھ کم چونا ملے ہوے گرم پانی سے (Soft water) سے اچھا اور عمدہ صابون مل کر دھوے جائین اور خوب خشک کئے جائین اور سرد موسم مین گلاب اور کلیسرین اور پیرافین (Paraffine) کا مرکب ملا جاے تو وہ کبھی کھر کھرے نہ ہون گے ، عمدہ ترکیب یہ ہے کہ ہاتھون کو ناخن کے برش سے جس مین صابون لگا ہو خوب رگڑا جاے جس سے جلد ملائم اور نازک ہو جاے گی ، یا اچھا نوان عمدہ صابون لگا کر استعمال کیا جاے تو کھردرے ہاتھون کے لئے بہت مفید ہوتا ہے۔

عرق لیمو کے دو خواص ہین ، داغون کو دور کرنا اور جلد کو ملائم کرنا اس سے جو ہاتھ کھر کھرے اور گہرے رنگ کے ہون وہ درست ہو سکتے ہین ، اگر گرم دودھ اور سادہ پانی کو ہم وزن ملا کر اس سے دو یا تین مرتبہ روزانہ ہاتھ دھوے جائین اور رات کو اون پر ٹھنڈی بالائی ، اُبٹنا یا کھجور کا تیل ملا جاے تو بہت مفید ہے آب جو سُرخ کھر کھری جلد کو درست کرنے مین بہت زیادہ معین ہوتا ہے ، تھوڑے جو کے آٹے کو لے کر ایک گھنٹہ تک پانی مین

جوش دیا جاے اور چھانکر ہاتھ دھونے کے کام مین لایا جاے
مگر اس کو روزانہ تیار کرنا چاہیئے کم چونا ملا ہوا پانی (Soft water)
جلد کو ملائم کرنے کا بڑا علاج ہے، اگر ممکن ہو تو برسات کا پانی استعمال
کیا جاے، اگر ضرورت ہو تو چونا کم کرنے کے لئے چند قطرے ایمونیا کی
یا آردجو کی پوٹلی یا لیمو یا خیارین کا پوست استعمال کیا جاے، یہ سب
چیزین ارزان اور مجرب ہین۔

دن کے وقت جب کسی ایسے کام مین مشغول ہو جس سے ہاتھون
کی جلد کے میلا ہونے کا اندیشہ ہو تو دستانون کا

یہ تمام نسخہ جات ایسی خواتین کے کام کے ہین جو زیادہ تر اپنے
گھر کے دھندے کرنے پر مجبور ہین، برتن مانجھنا مصالحہ پیسنا وغیرہ
وغیرہ اور ان ہی غریبون کو سرد گرم پانی سے کام رہتا ہے اس لئے
ان کے ہاتھ بہت پھٹتے ہین، اون کو ایسی چیزین ضرور استعمال
کرنی چاہئین، خصوصاً موسم سرما مین تو بہت زیادہ ضرورت ہوتی ہے

ورم کئے ہوے ہاتھ

اگر ہاتھ جلتے ہوے (گرم) اور پھولے ہوے ہون تو ان پر
تھوڑا گلیسرین اور عرق گلاب (گلیسرین ۱ حصہ گلاب ۲ حصہ) کے مرکب کو رگڑنے سے اور
زائد نمی کو صاف کرنے سے اور پاوڈر کے پھول سے خشک کرنے سے
اون کی صورت بدل جاتی ہے، ہاتھون کو ایک دوسرے سے رگڑ کر

صاف کپڑے سے پونچھ ڈالنا چاہئے۔ حسب ذیل نسخہ ایک عمدہ ضماد
ہے جو ضماد شہد کے نام سے مشہور ہے، دھونے کے بعد اگر اوس کو
جلد پر ملین تو جلد خوب سپید اور ملائم ہوگی۔

مُر[۱] ½ اونس (۱ تولہ ۳ ماشہ) شہد خالص ۲ اونس (۵ تولہ) موم خالص ۱-۱ اونس
(۲ تولہ ۶ ماشہ) عرق گلاب ½۱ اونس (۳ تولہ ۹ ماشہ) روغن بادام ½۱ اونس (۳ تولہ ۹ ماشہ)
موم، عرق گلاب، روغن بادام اور شہد کو ایک برتن مین رکھو اور اوسکو
آگ پر رکھکر گھلاؤ جب پگھل جائے تو موم کو شامل کرلو اور ٹھنڈا ہونے دو

دوسرا عمدہ ضماد، ضماد بادام کے نام سے مشہور ہے اس کی ترکیب
یہ ہے کہ[۲] ۲ اونس (۵ تولہ) بادام تلخ مقشر پیسکر روغن بادام ½۱ اونس
(۳ تولہ ۹ ماشہ) مین حل کرکے عرق لیمو ½۱ اونس (۳ تولہ ۹ ماشہ)
روح شراب کمزور ۲ اونس (۵ تولہ) شامل کرکے ضماد بنائین۔
یونانی نسخے بھی جو آسانی سے تیار ہو سکتے ہین حسب ذیل ہین :-

---

(۱) Myrrh, ½ oz: refined honey, 2 ozs; refined white wax, 1 oz: rose water 1½ oz: almond oil 1½ oz.

(۲) Blanch & beat up bitter almonds 2 ozs to a powder, mix them with almonds oil 1½ oz. & then add Lemon Juice 1½ oz. & weak spirit of wine 2 ozs.

(۱) انڈے کی سفیدی ۲ عدد کافور ۱ تولہ چونے کا آب مقطر ۲ تولہ سب کو ملا کر اوس مین السی کا تیل ۱ تولہ زیادہ کرکے لگائین۔

(۲) روغن نارجیل ۳ تولہ مین چاول کا آٹا ۱ تولہ ملا کر ملا کرین۔

پھٹے ہوئے ہاتھ

پھٹے ہوے ہاتھون کے لیے کوئی مندرجہ بالا ضماد استعمال کیا جاے گو لڈ کریم یعنی مرہم گلاب یا صاف ٹھنڈی بالائی، صاف کی ہوئی چربی یا مچھلی کا تیل یا کسی قسم کا روغن کام مین لایا جاے، ان دواؤن کا استعمال ہر مرتبہ ہاتھ دھونے کے بعد ہونا چاہیئے۔

چقندر کا نچوڑ یا اوس کے جوشاندہ کا پانی ہاتھ پاؤن پر ڈالنا مفید ہے، اور تلون کو کوٹ کر لگانا بھی نافع ہے۔ نیز تلون کے تیل مین موم کو پگھلا کر لگانا اور مہندی مین نمک ملا کر اور پانی مین گوندھ کر اطراف پر لگانا اور کرفس یا کرم ساگ کے جوشاندے سے تر یڑنا نافع ہے۔ تجربہ ہے کہ اگر ہاتھ پاؤن پر قطران کی مالش کی جاے تو سخت سردی اور سرد پانی بلکہ برف مین بھی نہ پھٹین گے، اسی طرح پھٹکری کو باریک پیسکر اور روغن زیتون مین ملا کر اور پہاڑی بکری کی چربی پگھلا کر نیم گرم لگانا نافع ہے، چنانچہ تین دن تک عمل کرنے سے بالکل شفا ہو جاتی ہے۔

پسیجنے والے ہاتھ

اکثر پسینہ کی زیادتی کی وجہ سے ہاتھ نہایت تکلیف دہ بنجاتے ہین۔ ایسی صورت مین حسب ذیل سفوف مفید ہے

سیلی سیلک ایسڈ تین جز طلق یعنی ابرک ۷ جز کاف ۹ جز ان کو باریک پیسکر سفوف بنالو ، بعض اوقات خفیف مقدار مین پھٹکری بھی تجویز کی جاتی ہے ، لیموکی ایک قاش بھی نافع ہوگی ۔

ایلڈر فلاور واٹر (Elder flower water) یعنی عرق گل خمان ایک پاینٹ اور ٹنکچر آف بنزوئن (سادہ عرق لوبان) ایک اونس ملاکر اگر ہاتھون پر ملا جاے تو مفید ہوگا۔

یونانی نسخے حسب ذیل ہین :-

تخم مورد گلاب مین پیسکر ہاتھ پر ملنا پسینہ کو روکتا ہے ۔

پوست انار مازوے سبز طباشیر کبود باریک پیسکر بھیڑ کے دودھ مین ملاکر ہاتھ پر ملین ۔

بینگن کا پانی نکال کر ہاتھ پر ملنا پسینہ کی آمد کو روکتا ہے۔

افیون اسپغول لعاب بہدانہ مین حل کرکے ہاتھ پر ملنا مفید ہے ۔

پسینہ اور بغل کی بدبو

بغل اور پسینہ مین بدبو کا آنا بھی نہ صرف اپنے لئے تکلیف اور کراہت کا باعث ہوتا ہے بلکہ پاس بیٹھنے والون کو بھی

Salicylic acid, 3 parts, talc 7 parts, starch 9 parts.

تکلیف ہوتی ہے، اس کا زیادہ تر سبب تو یہی ہے کہ آدمی صاف نہین رہتا اِس لئے سب سے پہلے صفائی جسم کی ضرورت ہے، اور اگر اس پر بھی نہ جاے تو دواؤن کے ذریعہ سے دور کرنا چاہیئے
غنچہ گل سُرخ لاکھا بول اور پھٹکری پیس کر اور پانی مین گوندھ کر اور لاکھا بول باغی پودینہ کے عصارے مین ملا کر لگانا بغلون کی بدبو کو دور کرتا ہے، گلاب کے خشک پتے پیس کر بغلون مین چھڑکنا مفید ہے۔
قسط کو جلا کر صندل سرخ مین ملا کر لگانا دافع بغل گند ہے۔
تازہ بینگن کو گوشت مین پکا کر کھانا اور تلسی کے پتون کا لگانا مفید لکھا ہے۔

جو چیزین کہ لگائی جائین ان مین بورک ایسڈ کو ملا لینا بہت مفید ہوگا

پاؤن

پاؤن کی حفاظت اعضار انسان مین پاؤن بھی ایک ایسی چیز ہین جن کی حفاظت پر بہت سے کامون کا دارو مدار ہوتا ہے اور تناسب اعضاء کی جب تعریف کی جاتی ہے تو اون کا شمار بھی ہوتا ہے، اِس لئے

اون کی حفاظت اچھی طرح کرنی چاہیئے ، ہر وقت تنگ یا اونچی
اڑی کا جوتا پہنے رہنے سے پاؤن کی شکل بد نما ہو جاتی ہے اور چھلّے وغیرہ
بھی اونگلیون کو کمزور بنا دیتے ہین ، یوروپین لیڈیان جو ہر وقت چست
اور اونچی ایڑی کا جوتا پہنے رہتی ہین اون کے پاؤن بد نما ہو جاتے ہین
جس کو دور کرنے کے لئے اون کو خاص اہتمام کرنا پڑتا ہے۔

ہندوستان اور ایران وغیرہ مین چونکہ ہر وقت جوتا نہین پہنا جاتا
اور اون کا جوتا تنگ بھی نہین ہوتا اس لئے پاؤن کی حالت عموماً
اچھی رہتی ہے ۔

ہندوستانی طرز معاشرت مین ہر وقت جوتا اور موزے پہنے رہنا
تکلیف دہ ہے ، کیونکہ عموماً فرش پر نشست ہوتی ہے ملک کی موسمی
حالت کے لحاظ سے بھی جرابون اور جوتون کی ہر وقت ضرورت نہین رہتی
بلکہ اوس کا ہر وقت پہنے رہنا باعث تکلیف ہوتا ہے ، لیکن اس کا
یہ مطلب نہین کہ آدمی ننگے پاؤن رہے بلکہ یہ غرض ہے کہ مناسب
وقت کے لحاظ سے جرابین اور جوتا پہنے ۔

گھر مین چلنے پھرنے کے لئے ڈھیلی کی ساخت کے جوتے یا سلیپر یا
مخملی اور چرمی سلیپر استعمال کئے جاین جن مین نہ تو کوئی تکلف کرنا پڑتا ہی
اور نہ کوئی تکلیف ہوتی ہے۔

طبی اصول پر پاؤن کو کم از کم دو ایک مرتبہ دھو لینا ضروری ہے ، اور ضروری ہے کہ پاؤن دھوتے وقت انگلیون کی گھائیون کو بھی اچھی طرح دھو کر صاف کر لیا جاے تاکہ اِن مین پسینہ اور میل کچیل نہ رہ جاے یہ ضرورت مسلمان عورتین وضو کرنے سے پوری کر سکتی ہین اور اسی مصلحت سے پاؤن کی اونگلیون مین خلال کرنا آداب وضو مین داخل ہے۔

پاؤن دھونی کی طبی مصلحت یہ ہے کہ جو گرد و غبار پاؤن پر ہو یا مسامات مین داخل ہو گیا ہو یا چلنے پھرتے مین پسینہ نکلا ہو ، یا کوئی نجاست لگی ہو تو وہ دُھل جاے۔

گھنٹے دو گھنٹے برابر جوتا پہننے کے بعد اور خصوصاً موسم گرما مین جب پاؤن جوتے سے نکالا جاتا ہے تو اوس مین بدبو معلوم ہوتی ہے پس اگر روز و شب جوتا اور جرابین پہنے رہین اور پاؤن نہ دھوے جائین تو ظاہر ہے کہ کس قدر صحت کو نقصان پہنچے گا اس لئے پاؤن کا دھونا ضروری ہے۔

جو بیویان زیادہ احتیاط کرین اور اُن کو فرصت بھی ہو تو رات کے وقت صابون اور اسفنج سے پاؤن کو دھو لینا چاہیئے تھکے ہوے پاؤن کو کوئی چیز ایسی تر و تازہ نہین کرتی جیسا کہ گرم اور کنکنے پانی سے دھونا جس مین کہ ایک چھوٹا چمچہ بھر نمک یا سرکہ یا کاربولک لوشن (Carbolic lotion)

شامل ہویا سرکہ یا کاربولک لوشق

موسم گرما مین روزانہ موزے تبدیل کرنا مناسب ہے، اگر پسینہ زیادہ نکلتا ہو اور بدبودار ہوجاے توسوتے وقت ایک پائنٹ پانی مین ایک چا، کا چمچہ بھر کانڈیز فلوئڈ (Condys fluid) ملا کر اوس سے پاون کو دھونا چاہئے یا صبح وشام ٹھنڈے پانی سے غسل کرین اور ہفتہ مین دو بار ٹانگون کو بھپارہ دین، بھپارے کے بعد ٹانگون پر ٹھنڈا پانی ڈالین، اس تدبیر سے یہ عارضہ جاتا رہے گا، سوتی موزے کا استعمال بھی ترک کردیا جاے۔

اگر پیر چلنے پھرنے سے درد کرنے لگین یا ورم آجاے تو اس کا سب سے آسان علاج یہ ہے کہ میتھی لیٹڈ اسپرٹ (Methylated spirit) سے اسفنج تر کرکے پیرون پر ملین اس سے تکان بہت جلد دور ہوجائیگی اور ورم بھی جاتا رہے گا، یا نمکین گرم پانی سے پاؤن دھوکر اور خشک کرکے سوتے وقت ان کے نیچے ایک چھوٹا تکیہ رکھکر سوئین اس سے بھی تکان اور ورم رفع ہوجاتا ہے۔

جوتے | ایسے ہونے چاہئین کہ تری وسردی اور گرمی کا اثر تلوون پر نہ پہنچے اور خاک دھول وغیرہ سے پاؤن کی حفاظت ہوسکے۔ سخت وتنگ نہ ہون ملائم ہون اور اتنے ڈھیلے ہون کہ پاون کے کسی حصہ کو چلنے پھرنے مین تکلیف محسوس نہ ہو اونچی ایڑی کا جوتا تو قطعی

منفر صحت ہے ، عورتون کے لئے سلیم شاہی جوتا یا گرگابی بہت موزون ھے ، بہت چست جوتون سے خون کا دوران رُک جاتا ہے اور پاؤن کی شکل خراب ہو جاتی ہے اور چلنے مین دشواری کے علاوہ پاؤن کی قدرتی ساخت مین بھی بدنمائی آجاتی ھے ، اوسط درجہ کی ایڑھی سے آرام ملتا ھے بغیر اونچی ایڑی کے جوتے بھی ایسے خوبصورت بن سکتے ہین جیسے اونچی ایڑی کے ہوتے ہین ۔

سستے جوتے خریدنا سخت مضر ہوتا ہے کیونکہ ان مین تری اچھی طرح نہین رکتی اور اس سے بہت نقصان پہونچتا ھے ، ماؤن کو چاہیئے کہ اپنی لڑکیون کو تاکید کرتی رہین کہ پاؤن کو نمی سے اچھی طرح محفوظ رکھین لڑکیان عموماً اوسکی پروا نہین کرتین اور اس سے بعد مین صحت کو بڑا نقصان پہونچتا ھے ۔

پاؤن کے ناخن تنگ جوتے پہننے سے انگلیون کے ناخُن اندر کی طرف مڑکر بڑھنے لگتے ہین ، اگر یہ گوشت کے اندر جم جائین تو بہت تکلیف پہنچاتے ہین اور بعض اوقات ایک خفیف آپریشن (عمل جراحی) کی ضرورت ہوتی ہے ۔

معمولی حالتون مین یہ کافی ہوگا کہ ناخُن کے کنارے کے بیچ مین سے ایک ٹکڑا V کی شکل کا تراش دیا جاے اس طرح سے ناخن بیچ کی

طرف مردار گوشت سے ہٹکر بڑھے گا، ناخنون کے کنارون نیچے چھوٹے
چھوٹے ٹکڑے لِنٹ (Lint) (صوف) کے رکھنے چاہئین، ناخنون
کو بہت زیادہ نہین کاٹنا چاہئے اور انگوٹھے کے ناخن نہ کاٹے جائین
وہ اس سے برابر بڑہنے لگتے ہین اور گوشت کے اندر گھس کر تکلیف
دیتے ہین، اگر کسی وجہ سے انگوٹھے کے ناخنون کی کورین بڑھ کر
گوشت مین گھس جائین تو اون کو تراش کر ناخن اور گوشت کے درمیان
ذراسا صوف یا اون کا ٹکڑا رکھدینا چاہئے لیکن ضروری بات ہے کہ تنگ پنجے کا جوتہ نہ پہنا جائے

آبلے یا گٹے

آبلے اور گٹے دونون تکلیف دہ ہوتے ہین، اگر
اون کی جانب سے غفلت کی جائے تو تکلیف بڑھ جاتی ہے۔
گٹون کے پیدا ہونے کی وجہ دباؤ یا رگڑ ہوتی ہے۔ بعض لوگ
کمزور جسم کے ہوتے ہین اور اس لئے خفیف ہی رگڑ سے اون کے
چھالے گٹے پڑجاتے ہین، جب آبلے رگڑ یا خفیف دباؤ سے ہون تو یا تو جوتا
بڑا ہوگا یا چمڑا سخت ہوگا۔
جس طرح کہ تنگ جوتا تکلیف دہ ہوتا ہے اسی طرح ڈھیلا جوتا بھی
تکلیف پہونچاتا ہے، پاؤن کو پھیلانے سے چھوٹی اونگلی یا دوسرا
آگے کو نکلا ہوا حصہ ہر وقت رگڑ کھاتا ہے اور حرکت کی وجہ سے دبتا ہے
آبلہ کی علامت یہ ہے کہ پہلے ذرا سی خارش اور سرخی پیدا

ہوکر اوس مین سوزش اور کھٹک ہو جاتی ہے اور آخر اوس کا درد
بڑھ جاتا ہے اور سطح پر اُبھر کر ایک بیضوی سی صورت پیدا ہو جاتی ہے
اُس کا سب سے آسان اور اچھا علاج یہ ہے کہ آبلے کی اصلی وجہ
یعنی دباؤ کو دور کیا جاے ، اگر وہ جوتے جن سے تکلیف ہوئی ہے
بدلنے آسان نہ ہون تو سہل ترکیب یہ ہے کہ ہرن کے چمڑے یا صابر کے
ایک ٹکڑے مین چربی لگا کر اوس سے آبلہ کو ڈھک دیا جاے اور
جوتے مین آبلے کے مقام پر ایک مدور شکل کا سوراخ پہلے سے
کاٹ دیا جاے - یا ایک آدھ روز جوتا نہ پہنا جاے ، لنٹ یا صوف
کے ایک ٹکڑے پر چربی یا سادہ مرہم لگا کر اس سے آبلہ کو ڈھک دینا
بھی مفید ہوتا ہے ، اگر تکلیف پیر کے تلوے مین ہو تو تلوے مین
نمدے کا استعمال کرنا چاہیئے اور آبلہ کے مقام پر تھوڑی سی جگہ
بنا لی جاے تا کہ دباؤ نہ پڑے ، بعض اوقات آبلے کے علاج مین
آئیوی لیف (Ivy leaf) عشق پیچان کے پتے ملنے یا کاسٹک (Caustic)
(Pencil) کی پنسل لگانے سے فائدہ ہوتا ہے ، کاسٹک کو
ہوشیاری سے لگانا چاہیئے اور پاؤن کو وقتاً فوقتاً ایسے کُنکُنے پانی سے
دھونا چاہیئے جس مین تھوڑی نوشادر اور پٹاش حل کی گئی ہو اور بعد مین
پلاسٹر لگانا چاہیئے جس مین زعفران و کافور و اشق بحصہ مساوی شامل ہون؛

پھر پلاسٹر کی یہ کل دوائین ملائم چمڑے کے ٹکڑے پر پھیلا دی جائین -

معمولی ہوس لیک (House leek.) جو ایک قسم کی
پیاز ہے گٹّون کے لئے مفید بتلائی جاتی ہے ، اگر گٹّہ تراشا اور چھیلا جا
تو اس بات کا بڑا لحاظ رکھنا چاہئے کہ صرف نوکدار مواد یعنی گٹّے کا سخت
حصہ دور کیا جاے - چھالے کے پیدا ہونے کی وجہ دباؤ ہوتی ہے
وہ اکثر اونگلیون کے بیچ مین پڑ جاتا ھے اور اوس کی نرمی کی یہ وجہ
ہوتی ھے کہ چونکہ وہ ایسے مقام مین ہوتا ھے جہان سے اوس کو تری
پہنچتی رہتی ھے اس لئے اوس کی بالائی جلد پُر ہو جاتی ھے اور ملائم
رہتی ہے اس کے لئے یہ علاج مفید ثابت ہوا ھے کہ موٹا چمڑا کاٹ ڈالا جاے
لیکن گوشت پر زخم نہ لگے اور پھر آبلے پر روغن بلسان کا قطرہ ٹپکا دیا جاے
یا اونگلیون کے بیچ مین لنٹ یا ایک نرم روئین دار کپڑے کا ٹکڑا رکھنے کی عادت
ڈالی جاے ، مگر یہ کپڑا روز بدلنا چاہئے ، زیادہ آرام ملنے سے آبلہ
بہ آسانی اچھا ہو جاتا ھے -

ان مصیبتون سے بچنے کے لئے عمدہ تدبیر یہ ہے کہ جوتہ نرم اور
ٹھیک پہنا جاے ، سخت کبھی استعمال نہ کیا جاے ، اگر گٹّے پڑ جائین
تو چکنائی پیدا کرنے والی چیزین استعمال کی جائین ، اس کے علاوہ صابون
لیڈ پلاسٹر (Lead plaster) کو ملا کر لگایا جائے تو وہ نرم پڑ جائنگا

اس کے بعد تولیہ سے رگڑ دین اس طرح سخت کھال اوپر کو ابھر آئیگی اوسے قینچی سے کاٹ ڈالا جاے اگر بہت پرانا ہو تو اوس پر یہ دوا لگائین چند روز مین اچھا ہو جائیگا۔

سیلی سیلک ایسڈ (۴ ڈرام) ایکسٹریکٹ آف انڈین ہمپ (۴ گرین) میتھی لیٹڈ سپرٹ (۱ اونس) فلیکسی بل کالوڈین (۴ اونس) اپل مین سے تھوڑی سی دوا گٹے پر ہر شب لگایا کرین۔

ٹھیک

ٹھیکین بھی قریب قریب ایسی ہی ہوتی ہین جیسے گٹے اور جب وہ پہلی مرتبہ نمودار ہوتی ہین تو اون مین بھی پہلے درد اور سرخی ظاہر ہوتی ہے، ٹھیک اکثر انگوٹھے کی گولائی مین ہو جاتی ہے اور اگر بڑھ جاتی ہے تو اکثر پھوڑے کی شکل مین ہو جاتی ہے بعض اوقات ان پر پلاسٹر (جو اکسائڈ آف لیڈ (*Oxide of lead*) اور تیل سے بنایا جاتا ہے) پھیلا کر لگانے سے آرام ہو جاتا ہے۔ اسکے اوپر ہرن کی جھلی یا صابر چمڑے کا ایک ٹکڑہ رکھدینا چاہئے جسکے اوپر چپکتا ہوا پلاسٹر لگا ہو اور ٹھیک کی جگہ اُسی کے برابر کا پلاسٹر مین ایک سوراخ بنا دینا چاہئے اگر ٹھیکون مین سوزش اور درد ہوتا ہو تو اون کو گرم پانی سے دھونا چاہئے اور زیادہ تکلیف کی حالت مین رات کو پلٹس باندھنی چاہئے +

Salicyelic acid 4 drams. Extract of Indian Hemp. 4 gr. Methylated spirit 1 oz. Flexible Collodion 4 oz.

جسامت

فربہی | فربہی کے مختلف اسباب ہوتے ہین، بعض اوقات یہ پیدایشی ہوتی ہے اور اس صورت مین ورزش یا غذا کی کمی سے کچھہ بہت زیادہ نفع نہین ہوتا لیکن اکثر اوس کی وجہہ کاہلی یا عیش کی زندگی یا غذا کی بے اعتدالی ہوتی ہے خواہ وہ غذا سادہ ہی کیون نہ ہو آخرالذکر صورت مین ظاہر ہے کہ اوس کا علاج کافی ورزش اور قلیل مقدار مین سادہ غذا ہے، نہایت قوی تدابیر کو فربہی گھٹانی کیلئے یک بارگی عمل مین لانا تندرستی کے لئے مضر ہوگا، رفتہ رفتہ تبدیل غذا اور زیادتی ورزش کی عادت ڈالنی چاہئے۔

کھانے کے متعلق بڑا اصول یہ ہے کہ مرغن چیزون سے پرہیز کیا جاے اور اپنے کھانے کی فہرست سے آلو، شکر، مکھن، تازہ تازہ روٹی، چاول، کوکو، چربی اور تمام میدے کی بنی ہوئی چیزین خارج کردی جائین البتہ آلو، شکر اور مکھن قلیل مقدار مین رکھے جائین تو کچھ مضائقہ نہین ایسی چیزین کھائی جائین جیسے کہ پتلا گوشت، توس، یا ڈبل روٹی کے پتلے پتلے ٹکڑے جن پر تھوڑا سا مکھن لگا ہو، بسکٹ، عرق لیمون،

ہلکی چاے، اُبلے ہوئے پھل، قلیل مقدار مین تر کاریان، خوب سِکی ہوئی چپاتی، بھنا گوشت جس مین بالکل گھی نہو یا ہو تو بہت کم ہو، نشاستہ اور شیرین اشیا کا استعمال بہت کم کر دیا جاے یا بالکل ہی چھوڑ دیا جاے، نہار منھ بہت دنون تک حمام مین جانا بدن کو دبلا کرتا ہی اسی طرح جو اور جوار اور چنے کی روٹی کھانا بھی یہی اثر رکھتا ہے، جو شخص گیہون کی روٹی کھانے کا عادی ہو اور وہ جو کی روٹی کھانا شروع کرے تو اس کی مُٹاپائی کم ہو جاتی ہے، اسی طرح نہار منھ لیمون کا متواتر کئی دنون تک چوسنا اور نمک سودکبر اور زیتون کا کھانا بدن کو دُبلا کرتا ہے اور پختہ یا خام پیاز اور لہسن اور گندنا کا بکثرت کھانا بادی چھانٹتا ہے، جوارش کمونی کھانے سے بھی فضلات تحلیل ہوتے ہین اور آدمی دُبلا ہو جاتا ہے۔

لاغری

لاغر آدمی کو اگر فربہی بڑہانے کی خواہش ہو تو بازو اور گردن پر گرم السی کے تیل مین برابر کا دودھ ملا کر اس کی مالش کی جاے مچھلی کا تیل قلیل مقدار مین باقاعدہ استعمال مین رہے اور مولد خون اغذیہ و ادویہ کھائی جائین اکثر دُبلی پتلی عورتون کو گردن کی نکلی ہوئی ہڈیون سے جن کے آس پاس گڈھے پڑ جاتے ہین تکلیف پہونچتی ہے ان کا علاج صرف یہ ہے کہ مندرجہ بالا طریقے سے عام جسم کی فربہی بڑہانے کی

کوشش کرین ، جسم کے مذکورہ بالا حصہ کی مالش پر زیادہ توجہ کی جاے
اور السی کا تیل استعمال کیا جاے جو نہایت مفید ہے ، مالش غسل کا
نہایت اہم جز ہے جس سے بدن مین طاقت اور رنگ وروپ پیدا
ہوتا ہے ، جسمانی کسرت ، اور آوازی ورزشین بھی مفید ہوتی ہین ،
دُبلے بازو ہون تو دن مین تین مرتبہ باقاعدہ ڈمبل ہلانے چاہیین
یا چکی پیسنی چاہیے جس سے بازو بھی موٹے اور قوی ہون گے اور ورزش
بھی ہوگی اور کچھ کفایت بھی ہو جاے گی ۔

یہ بات تعجب انگیز ہوگی کہ اگر تھوڑے عرصہ مین اعصاب ترقی
نہ کرین تو بھی بازو نسبتاً سڈول ہو جائین گے ۔ لاکھ سادکا تیل فربہی
کے لئے مفید ہے جس کا نسخہ حسب ذیل ہے ۔

ایک سیر پیپل کی تازہ لاکھ کو چار سیر پانی مین جوش دین ، جب
چہارم حصہ باقی رہے تو ململ کپڑے مین چھان لین اور اس کو سیر بھر
روغن کنجد سیاہ اور چار سیر گاے کے دہی مین ملاکر اس مین دو دو تولہ
اسگندھ ناگوری ، سونف ، زردچوب ، دار ہلد ، قسط ، رینگا ملٹھی ، دیودار
صندل سرخ ، صندل سفید ، موتھا ، مجیٹھ ، پدماکھ ، بہارا ، بالچھڑ
خس ، اگر تگر کو نیمکوفتہ کر کے چار پہر تر رکھین اس کے بعد لوہے کی کڑاہی
مین نرم آنچ مین پکائین جب پانی جلکر صرف تیل باقی رہجائے تو اوسکو نکالکر

صاف کر لین - فربہی یا مٹاپے کیلئے مندرجہ اغذیہ وادویہ کا استعمال مفید ہے -
بکری یا گاے یا نیل گاے کا تازہ دودھ ایک جوش دیکر پینا (کیونکہ گاے کے
کچا دودھ پینے سے مرض سل کا اندیشہ اور بکری کا کچا دودھ پینے سے مالٹا بخار
کا اندیشہ ہوتا ہے) فیرنی، کھیر، دودھ چانول، پنیر، مکھن، گھی، بالائی، ربڑی
مچھلی کا تیل، جوان اور موٹی مرغی کا گوشت، بطخ یا مرغابی کا گوشت، بٹیر و تیتر کا
گوشت، دنبہ کا گوشت، مٹھائی، حلوا، ہریسہ، مغزیات مثلاً مغز بادام شیرین
(کڑوے بادام زہریلے ہوتے ہین) مغز پستہ، مغز فندق، مغز جوز یعنی اخروٹ
انجیر، میدہ اور نشاستہ والی غذائین ؛ یہ سب اغذیہ جسم کو فربہ کرتی ہین، انگور کے
کھانے سے بدن جلد موٹا ہو جاتا ہے لیکن اس کا مٹاپا پائدار نہین ہوتا جلد ہی
تحلیل ہو جاتا ہے، بوزیدان کا حریرہ یا سنبل ہندی یا زرنباد کا کھانا بھی یہی فائدہ
رکھتا ہے، کیلا کھانے سے بھی فربہی پیدا ہوتی ہے، آرد باقلا اور آرد نخود کو
نیل گاے (یا گاے) کے دودھ مین پکا کر میٹھا ڈال کر کھانا جسم کو موٹا کرتا ہے
کھانا کھانے کے بعد انار شیرین کا چوسنا بھی مفید ہے، ابریشم کا پہننا بھی مفید ہے۔
کیلے کی پھلی کیکر کا گوند اور کتیرا اور اروی پکا کر کھانا بدن کو خوب فربہ کرتا ہے
گیہون کا ستو کھانا اور شربت قند مین گھول کر پینا روغن خشخاش غذا مین
ڈال کر کھانا فربہی لاتا ہے، ایام سرما مین نرم اور گرما مین نیا لباس
پہننا بھی فربہی لاتا ہے۔

طبی کتابون مین یہ بات بھی دیکھی گئی ہے کہ فربہی لانے والی ادویہ کا استعمال چاند کی پہلی تاریخ سے شروع کر کے چودھوین تاریخ تک جب تک کہ چاند عروج حاصل کرتا رہے کرنا چاہیئے۔

ورزش

انسان کا جسم صانع مطلق کی کاریگری کا ایک عجیب و غریب نمونہ ہے، یہ وہ حیرت انگیز مشین (کَل) ہے جس مین ہر وقت بے شمار چھوٹے بڑے پرزے اپنا اپنا کام کرتے رہتے ہین اور عجیب بات ہے کہ انسان اُسی وقت تک تندرست رہتا ہے، جب تک وہ تمام ظاہری و باطنی پرزون سے مناسب حد کے اندر برابر کام لیتا رہے، جتنا کام اُون پرزون سے لیا جائے گا وہ اوسی قدر توانا اور تندرست رہین گے برخلاف اس کے اگر اون سے کام نہ لیا جائے یعنی ورزش نہ کی جائے تو تمام رگ و ریشے کمزور ہو کر تحلیل ہو جاتے ہین اور بجائے تندرست اور توانا ریشون کے پیدا ہونے کے جسم مین چربی پیدا ہو جاتی ہے، لیکن حد سے زیادہ کام لینا بھی غلطی ہے، اعتدال سے کام لینا چاہیئے مختصر یہ ہے کہ نہ تو بیکار بیٹھو اور نہ تھک جاؤ۔

ورزش کرتے وقت دل زور زور سے دھڑکتا ہے، سانس جلدی جلدی چلتی ہے اور پھیپھڑے مین زیادہ ہوا پہونچتی ہے جس سے غذا ہضم ہونے مین مدد ملتی ہے اور جسم کی تمام کثافتین پسینہ کے ذریعہ سے خارج ہو جاتی ہین، اِس کے یہ معنی ہین کہ اعضاء رئیسہ شگفتگی اور طاقت حاصل کرتے ہین اور نیز یہ فائدہ بھی ہے کہ جسم کے ہر ایک حصہ مین آکسیجن ملا ہوا یعنے لطیف خون پہنچتا ہے جس سے تمام نظام عصبی اور دماغ کو تقویت ہوتی ہے، جسم مین نئے اجزا کا پیدا ہونا اور خراب اجزا کا تحلیل ہونا جس پر زندگی کا دار و مدار ہے ورزش کی وجہ سے زیادہ تیزی سے عمل مین آتا ہے اور کثیف و ناکارہ مادہ جو جسم مین رہ کر سمیت پیدا کرتا ہے ورزش کی بدولت مسامات کے ذریعہ سے خارج ہو جاتا ہے۔

ورزش کے فائدے نہایت کثیر ہین، تقریباً تمام اعضاء بدن کا چست و چالاک رہنا ورزش ہی کے ذریعہ سے ممکن ہے جو بیویان ہر وقت پلنگون پر بیٹھی رہتی ہین اور گھر مین سست و بیکار پڑی رہتی ہین وہ اُس حقیقی مسرت سے جو عمدہ صحت کا نتیجہ ہے محروم رہتی ہین۔

گھر کی چار دیواری مین جو ورزش مثلاً چہل قدمی وغیرہ ممکن ہو اوسے پابندی سے ایک مقررہ وقت پر ضرور کرنا چاہئے مشکلات خواہ جو کچھ بھی ہون اس عمل مین حارج نہ ہونے پائین۔

تندرستی بہت ہی قیمتی چیز ہے جس کی ہر وقت اور ہر حالت مین اور ہر جگہ ضرورت ہے، گھر کا کام کاج اپنے ہاتھ سے کرنا بھی بذات خود ایک عمدہ ورزش ہے۔

سب سے بہتر اور نفع بخش ورزش وہی ہے جس مین تمام اعضا بدن یکسان کام مین لانا پڑین۔

ممالک یورپ اور امریکہ مین چونکہ پردہ کی رسم نہین ہے اس لئے عورتین کھلی اور صاف ہوا مین ہر قسم کی ورزش کرتی ہین، ہندوستان مین مستورات کی تمام عمر ایک چار دیواری مین بسر ہوتی ہے جہان صاف، کھُلی اور تازہ ہوا ملنا بہت دشوار ہے، تاہم ان کے لئے بھی مکان کے اندر ہی چہل قدمی کرنا ہر حالت مین مفید ہے ورنہ بند ہوا اور بیکاری بہت جلد جسم مین طرح طرح کی خرابیان پیدا کر دیتی ہے۔

عورتون کی ورزش کے تمام سامان اب یورپ مین مہیا ہو گئے ہین اور اس مضمون پر بہت سی کتابین[1] شائع ہو چکی ہین جن مین مختلف قسم کی ورزشون کے نقشے دکھائے گئے ہین اور تصویر کے ذریعہ سے ان ورزشونکا

---

[1] مین ایسی متعدد کتابون پر غور کر رہی ہون اور خدا نے چاہا تو خواتین کے لئے ایک کتاب جس مین پوری تفصیل ہوگی مرتب کرون گی۔

طریقہ بتایا گیا ہے جن کے دیکھنے سے صاف طور پر یہ معلوم ہوتا ہے کہ عورتین گھر کی چار دیواری مین بھی ورزش کرسکتی ہین، اور یہ بہانہ باقی نہین رہتا کہ گھر مین کیونکر ورزش کی جاسکتی ہے، اگر یہ آلات ورزش بھی نہ ہون تو بھی خانگی کام عورتون کی ورزش کے لئے کافی ہین بشرطیکہ وہ اون کامون مین مصروف رہین، بچون کی دیکھ بھال، باورچی خانہ اور مودی خانہ کی نگرانی کپڑون کی کتر بیونت اور سلائی وغیرہ وغیرہ کچھ کم کام نہین ہین، غریبون کو چکی پیسنا، مصالحہ پیسنا، چرخہ کاتنا، برتن دھونا اور گھر کا کاروبار کرنا، بچون کو سنبھالنا، اتنے کام ہین کہ خود بخود اون سے ورزش ہوجاتی ہے اور چونکہ غریب عورتین یہ سب کام کرتی رہتی ہین اور بیٹھکر دن نہین گزارتین اس لئے اُن کی تندرستی امیرزادیون سے اچھی ہوتی ہے۔

ہندوستان مین دیکھا گیا ہے کہ بہ نسبت مردون کے عورتین مہلک امراض (مثل دق وسل) مین زیادہ مبتلا ہوتی ہین جس کا سبب زیادہ تر یہی ہے کہ وہ کسی قسم کی ورزش نہین کرتین بہر حال ورزش کرنا اور جسم کو کم ازکم بیماریون کا مقابلہ کرنے کے لئے مضبوط اور طاقتور بنانا عورت اور مرد دونون کے لئے ضروری ہے مگر ورزش مین بھی اعتدال مدنظر رکھنا چاہئے، کیونکہ زیادہ ورزش بھی مضر صحت ہے۔

لباس

لباس بلحاظ موسم

تندرستی کے لئے ہر موسم کے لحاظ سے موزون لباس پہننا بھی نہایت ضروری ہے ، موسم سرما مین اس قسم کا لباس پہنا جاے جو ہلکا اور گرم ہو ، موسم گرما کا لباس ہلکا اور ٹھنڈا ہو ، لباس کی ساخت ایسی ہو کہ ہر عضو اپنا اپنا کام آسانی سے کر سکے اور کوئی رکاوٹ پیدا نہ ہو ۔

موسم سرما مین اور گرمی کے موسم مین بھی جب ورزش کی جاے تو فلالین یا اونی لباس پہنا جاے کیونکہ اونی کپڑا ہی ایک ایسا کپڑا ہوتا ہے جو پسینہ کو فوراً جذب کر لیتا ہے اور زکام یا سردی ہونے کا اندیشہ نہین ہوتا ، اونی کپڑا بدن سے بالکل قریب پہنا جاے ۔ اگر کوئی سوتی کپڑا ہو گا تو وہ پسینہ سے گیلا ہو جاے گا اور جب اس حالت مین سرد ہوا لگے گی تو زکام ہونے کا احتمال ہے ۔

گرمیون مین زیادہ تر سفید کپڑے پہنے جائین کیونکہ اس رنگ کے کپڑے مین شعاع آفتاب کا بہت کم اثر ہوتا ہے جاڑون مین رنگین خصوصاً سیاہ رنگ کا کپڑا اچھا ہوتا ہے ، سیاہ گہرے رنگ کے کپڑے آفتاب کی

شعاع کو بہت جلد قبول کرتے ہین +

تیمارداری

جس طرح صحت و تندرستی کی حفاظت و قیام کے لئے اصول حفظان صحت کی پابندی ضروری ہے اسی طرح کسی مریض کی صحتیابی کے لئے علاوہ دوا علاج کے باقاعدہ تیمارداری بھی ضروری ہے بلکہ ایک حد تک تیمارداری دوا سے زیادہ اہمیت رکھتی ہے اصول تیمارداری کو ملحوظ رکھنے سے مریض کی حالت پر اچھا اثر پڑتا ہے اور ذرا سی بے احتیاطی سے مرض ترقی کر جاتا ہے اس لئے میری راے مین ہر ایک مان اور بیوی مین نرس کی قابلیت کا ہونا اوس کی ضروریات زندگی مین داخل ہونا چاہئے اور صفات نسوانی کا اس کو اہم جزو سمجھنا چاہئے۔ اس موضوع پر مین نے ڈاکٹری علاج مین تیمارداری کے متعلق ایک رسالہ "ہدایات تیمارداری" شائع کیا ہے، اور تندرستی مین بھی اس پر ایک مستقل عنوان کے تحت مین مفصل تذکرہ کیا ہے اور نیز میجر بلکھم کی کتاب انڈین ہوم نرسنگ کے ترجمہ کو جو "ہندوستانی گھرون مین تیمارداری" کے نام سے موسوم ہے غور کے ساتھ مطالعہ کرنا چاہئے۔

مجھے امید ہے کہ خواتین میری اس محنت سے فائدہ حاصل کرینگی
اور خدا سے دعا ہے کہ میری یہ محنت مشکور ہو اور میری تالیفات
میری صنف کو فائدہ پہونچائین یہان سلسلہ کے لئے صرف ضروری اور
اصولی باتین لکھی جاتی ہین ۔

مریض کا کمرہ خصوصاً متعدی امراض مین بالکل علٰحدہ رکھنا چاہئے اور اگر سب سے اوپر کا کمرہ ہو
جہان شور وغل اور چلنے پھرنے کی آواز نہ آئے تو بہتر ہے کیونکہ شور وغل سے مریض کو
بہت تکلیف ہوتی ہے اور اوس کے کمرہ مین بجز مریض کے پلنگ اور ضروری
اسباب کے کل سامان نکال کر دوسرے کمرون مین رکھدیا جاوے اور
الماریان اگر باہر نہ لیجائی جاسکین تو اون کے اندر کا تمام اسباب
نکال کر خالی کر دینا چاہئے دیوارون اور چھت کو گیلے کپڑے سے پونچھ
دیا جاوے اور ایک ایک گوشہ گرد وغبار سے پاک کیا جاوے غیر ضروری
سامان کمرے سے علٰحدہ کر دیا جاوے اور صرف ضروری سامان جو
وقتاً فوقتاً آسانی سے صاف کیا جا سکے، رہنے دیا جاوے ۔

مریض کے کمرے مین اونی پردے ہرگز نہ لگائے جائین ململ یا
کسی دوسرے کپڑے کے پردے جو بآسانی دھوئے جاسکین زیادہ
موزون ہین ، پلنگ کے پردے اور جھالرین بالکل بے کار ہین ان سے
ہوا رُک جاتی ہے کمرے مین دری کا فرش بچھا دیا جاوے تاکہ لوگون کی

آمد و رفت سے آواز نہ ہو قالین وغیرہ نہ بچھائے جائین ۔

مریض کا پلنگ ایسے موقع پر بچھایا جائے جہان تازہ ہوا کا گذر ہو اور کثیف ہوا دور ہوتی رہے ، دیوار سے ملا کر پلنگ نہ بچھایا جائے اور سرہانے ، پائنتی اور پہلوون کے درمیان فصل رکھا جائے تاکہ ہوا کی آمد و رفت رہے اور تیمار دار کو آنے جانے مین دقت نہ ہو ، پلنگ کی پائینتی کھڑکی کی طرف نہ ہونی چاہئے ، نہ مریض کا منہ کھڑکی کے مقابل رہے کیونکہ تیز روشنی ناگوار گذرتی ہی اگر مریض کو زیادہ عرصہ گذر جائے تو ایک زائد پلنگ کمرے مین بچھا دینا چاہئے تاکہ جب پلنگ صاف کرنے یا بستر بدلنے کی ضرورت ہو تو مریض کو اوٹھا کر دوسرے پلنگ پر لٹا دین ۔

متعدی مرض کی صورت مین بیسہ کی بُنی ہوئی کرسیان کمرہ مین رکھی جائین ، یہ کرسیان دافع عفونت ادویہ سے بآسانی دھوئی جاسکتی ہین ۔

مریض کے کمرہ مین ایک چھوٹی اور ایک بڑی میز ہونی چاہئے چھوٹی میز جس پر صاف باریک کپڑا پڑا ہو پلنگ کے قریب رکھی رہے اور اس پر دواؤن کی شیشیان وغیرہ رکھدی جائین ، بڑی میز پر تیمار دار کے لکھنے کا سامان کاغذ پنسل رکھی رہے کہ وہ معالج کی اطلاع کے لئے ضروری یادداشت لکھ سکے ۔

اگر مریض اس قابل ہے کہ بیٹھ کر کھانا کھاسکتا ہے تو اوس کے لئے

ایک چھوٹی سی میز جو دو فٹ لانبی ایک فٹ چوڑی اور ایک فٹ بلند ہو موجود رکھنی چاہیے اور اوس پر کھانا چن دینا چاہیے ، اگر اس میز کے سامنے کا حصہ کسی قدر مدور شکل مین تراش دیا جاے تو یہ مریض کے سینہ کے اور بھی قریب رکھی جاسکتی ہے اور مریض آسانی سے کھانا کھاسکتا ہے۔

مریض کا پلنگ اگر آہنی ہو تو بہت مناسب ہے ، لیکن زیادہ بچکدار نہو یہ پلنگ بسہولت سے کھولا اور صاف کیا جاسکتا ہے ، نواڑ کا یا سُتلی کا پلنگ جلد ڈھیلا ہو جاتا ہے جس سے مریض کو تکلیف ہوتی ہے ، اگر ستلی یا نواڑ کا ہو تو وقتاً فوقتاً اوس کو کستے رہنا چاہیے ، پلنگ ساڑھے چھ فٹ لانبا اور تین فٹ چوڑا ہونا چاہیے اس سے زیادہ چوڑائی کا پلنگ ہرگز نہ استعمال کیا جاے ، کیونکہ مریض کو نہلانے کھانا کھلانے اور کپڑے پہنانے مین کسی قدر دشواری ہوتی ہے۔

پلنگ کے گدے مین ناریل کے جٹے یا روئی بھری ہوئی ہونی چاہیے اور گدے کا غلاف کسی سوتی کپڑے کا ہو جو وقتاً فوقتاً دھویا جاسکے ، گدے پر ایک کمل بچھا کر اوس پر سفید چادر بچھا دینی چاہیے اور چادر گدے کے نیچے اس طرح موڑ دی جاے کہ سلوٹین نہ پڑنے پائین ، سلوٹون سے مریض کو تکلیف ہوتی ہے اور بعض اوقات پیٹھ مین خراش پڑ کر زخم ہو جاتا ہے اسی طرح کمل کو بھی گدے کے چارون طرف موڑ دینا چاہیے کہ وہ سکڑ نہ

نہ پائے ورنہ اس سے بھی اندیشہ ہوتا ہے کہ چھل کر مریض کی پیٹھ مین زخم نہ ہو جائے، کمل موسم سرما کے سوا اور موسمون مین استعمال نہ کیا جائے چادر ایسے کپڑے کی ہو جو آسانی سے دھوئی جا سکے، تکیون پر سوتی کپڑے کے سادے غلاف جن مین جھالرین وغیرہ نہ لگی ہون چڑہانا چاہیئے، گدے تکیئے صاف روئی کے ہون، پرانی روئی دوسری توشکون یا لحافون کی روئی سے گدون، تکیون کو بنایا جاتا ہے اس مین احتمال رہتا ہے کہ مضر صحت جراثیم موجود نہ ہون، مریض کے پلنگ کے نیچے صندوق اور جوتے وغیرہ نہ رکھنے چاہئین۔

اگر مچھرون کی کثرت ہو تو مچھر دانی لٹکا دینا چاہیئے لیکن فرش تک لٹکی ہوئی نہ ہو اور جالی کا پردہ خوب تنا ہوا ہونا چاہیئے تاکہ ہوا داخل ہو سکے۔

بعض قسم کی بیماریون مین ربڑ کے پانی یا ہوا بھرے ہوئے گدے استعمال کئے جاتے ہین جن سے جسم پر خراش نہین پڑتی، زیادہ ہوا بھرنے سے گدے مین ملائمت نہین رہتی اس لئے اوس پر کمل کو دوتہ کر کے بچھا دیا جائے فالج اور طویل علالتون مین ایسے گدون مین نیم گرم پانی (۹۰ درجہ فارن ہائٹ کی حرارت کا) بھرا جاتا ہے، اور تیماردار کو اون پر خود لیٹ کر دیکھ لینا چاہیئے کہ گدے مین پانی یا ہوا پورے طور پر بھر گئی یا نہین۔

مریض کے بستر کی چادرون اور اوڑہنے کے کپڑون کو جلد جلد بدلتے

رہنا چاہئے کیونکہ پسینہ کی وجہ سے ان مین نمی اور بو پیدا ہوتی ہے، کمرے کو گرم کرنے کے لئے حتی الامکان ایسے آہنی چولھے یا انگیٹھیان استعمال نہ کی جائین جن مین لکڑی کا کوئلہ جلایا جاتا ہے اس مقصد کے لئے اگر ممکن ہو تو کھلا ہوا آتشدان بہت موزون ہے غذا ہر وقت تیار اور موجود رہنی چاہئے کیونکہ بعض اوقات پکنے مین دیر ہونے سے مریض کو غصہ آجاتا ہے اور بھوک مرجاتی ہے کھانے کی چیزین خواہ کچی ہون یا پکّی، مریض کے کمرہ مین ہرگز نہ رکھی جائین بلکہ صرف کھانے کے اوقات مین سامنے لائی جائین۔

غذا صاف ستھرے برتنون مین نکالی جاے اور نہایت صاف طریقہ سے مریض کے سامنے پیش کی جاے۔

اگر معالج نے اوقات غذا مقرر کردیے ہون تو ان اوقات مین مریض کو سوتے سے اوٹھا کر غذا کھلانی چاہئے کیونکہ سونے مین نقاہت بڑھتی رہتی ہے، اگر مریض بہت کمزور ہے تو تکیے کے نیچے سے ہاتھ لیجاکر مریض کے سر اور شانون کو سہارا دے کر اوٹھانا چاہئے۔

کمرے کو ٹھنڈا کرنے کے لئے کمرے کے دروازہ یا کھڑکی مین برف کا دس بیس سیر کا ایک ٹکڑا رکھدینا چاہئے یا خس کی ٹٹیان کافی ہین، ان ٹٹیون پر جو پانی چھڑکا جاے اوس مین پرمینگنٹ آف پوٹاش ملا دیا جاے اس سے ٹٹیان تر و تازہ بھی رہتی ہین اور پانی کی کثافت بھی کسی قدر دور

ہو جاتی ہے ٹٹیان لگانے سے قبل معالج سے اجازت لے لی جاے ورنہ ممکن ہے کہ مریض کی ایسی حالت ہو کہ اوس کے اعصاب پر اوس کا اثر نقصان رسان ہو، اگر ممکن ہو تو بجلی کے پنکھے استعمال کئے جائین اس سے بہتر کمرے کو ٹھنڈا کرنے کے لئے کوئی چیز نہین ہے، بعض امراض ایسے ہین جن مین مریض کو اندھیرے مین رکھنے کی ضرورت ہوتی ہے جیسے آشوب چشم دماغی امراض اور چیچک وغیرہ، اس کے علاوہ جملہ امراض مین مریض کے کمرہ مین روشنی کا کافی انتظام رکھنا چاہئے۔

ایسے مقامات پر جہان گرمیون کے موسم مین سخت لو چلتی ہے اور آفتاب کی تپش زیادہ ہوتی ہے مریض کا کمرہ گرم ہوا سے محفوظ رہنے کی غرض سے بند کر دیا جاتا ہے لیکن اس کی ضرورت نہین ہے کہ کمرے مین بالکل اندھیرا کر دیا جاے بلکہ ضرورت تو یہ ہے کہ جس کمرے مین مریض رکھا جاے وہ کمرہ وسیع اور کشادہ ہو، اوس کی کھڑکیان کھلی رکھی جائین. کمرے کو بند کرنے سے ہوا بہت جلد کثیف ہو جاتی ہے اس لئے ہوا کی آمد و رفت کا ہر دم لحاظ رکھنا چاہئے، البتہ ہوا کی گرمی دور کرنے کی تدبیر عمل مین لائی جاے کھڑکیون پر سبز یا نیلے پردے ململ کے لگانے سے تمازت کم ہو جاتی ہے، مریض کے کپڑے جلد جلد تبدیل کرنے چاہئین اور اوس کے جسم کی صفائی کا بہت خیال رکھا جاے، اگر کچھ نقصان کا اندیشہ نہ ہو تو مریض کو غسل بھی

دینا چاہئے، غسل کے وقت یہ احتیاط ضروری ہے کہ پانی نہ ٹھنڈا ہو نہ زیادہ گرم ہو اور غسل خانہ کا دروازہ بند کر دیا جائے تاکہ ہوا کا جھونکا مریض کو نہ لگے جو کپڑے مریض کو پہنائے جائین اون مین موسم کا لحاظ رکھا جائے۔

مریض کے کمرہ مین آدمیون کا مجمع نہ رہے اور نہ وہان زیادہ آمد و رفت رکھی جائے، رقیق دوائین شیشی یا چینی کے برتن مین رکھی جائین اگر دوا دن مین کئی بار پلائی جاتی ہو اور کسی ایک وقت دوا نہ پلائی جائے تو دوسری مرتبہ دوا کی معتاد دوگنی نہین دینا چاہئے، دوا دیتے وقت شیشی کو اچھی طرح ہلا لیا جائے

یونانی ادویہ عموماً وزن کر کے نہین دیجاتین بلکہ عطار اندازہ سے پڑیان باندھ دیتے ہین اور دوا کم و بیش ہو جاتی ہے جس سے سخت اندیشہ رہتا ہے اس لئے عطار کو تاکید کرنا چاہئے کہ وہ دوائین ٹھیک وزن کر کے دے، یا جو دوا آئے اوس کو خود گھر مین وزن کر لینا چاہئے۔

عطار اکثر دواؤن کے دینے مین بھی نہایت بے احتیاطی کرتے ہین اس لئے دواؤن کو طبیب یا اوس شخص کو جسے دواؤن کی شناخت ہو دکھلا لینا چاہئے اگر غلطی سے کوئی دوسری دوا دیدی ہو تو واپس کر کے اصلی دوا لے لی جائے اور تمام مفرد دواؤن کو جوش دینے یا بھگونے سے پہلے اچھی طرح صاف کر لینا چاہئے تانبے کی قلعی دار یا ایلومینیم کی دیگچی مین جوش دینا چاہئے اور دوا بھگونے کے لئے بھی کانچ، چینی یا ایلومینیم کا برتن استعمال کیا جائے دوا پینے کی سل

سخت پتھر کی ہونی چاہئے تاکہ پتھر کے اجزا دوا مین شامل نہ ہو جائین، پینے کی دوا اور لیپ وغیرہ پیسنے کی سلین علٰحدہ علٰحدہ ہون اور دوا پیسنے سے پہلے خوب رگڑ رگڑ کر دھولی جائین ۔

شربتون مین عموماً رنگ دیدیا جاتا ہے جو ایک حد تک مضرت رسان ہوتا ہے اس لئے بہتر یہ ہے کہ شربت گھر ہی مین تیار کر لیا جاے ، اگر گھر مین نہ بن سکے تو اطمینان کے بعد بازار سے خریدا جاے ، پینے کی دوائین اور بیرونی استعمال کی ادویہ الگ الگ رکھنی چاہئین، بعض وقت ناخواندہ تیماردار غلطی سے بیرونی استعمال کی دوائین مریض کو پلا دیتے ہین جس سے مریض کی حالت خطرناک ہو جاتی ہے ۔

یہ غلطی جاہلون سے ہی نہین بلکہ پڑھے لکھون سے بھی ہو جاتی ہے انگلستان کے مشہور اور نامی پروفیسر ہکسلے صاحب کی وفات اسی بے احتیاطی سے وقوع مین آئی یعنی ان کی بیوی نے غلطی سے خارجی استعمال کی دوا پلا دی تھی خصوصاً انگریزی دواؤن مین اس احتیاط کی بے حد ضرورت ہے، تمام شیشیون ، بوتلون وغیرہ پر اردو مین پرچے لکھکر لگا دیے جائین اور پلانے کی دوا کا اگر پیمانہ نہ ہو تو شیشی پر معتاد دوا کے نشان لگا دینے چاہئین، دوا کے استعمال کے وقت ہمیشہ شیشی کی چٹ پڑھ لی جاے تاکہ غلطی استعمال کا احتمال نہ رہے ۔

زہریلی دوائین دوسری دواؤن کے پاس ہرگز نہ رکھی جائین ایسی دوائین بالکل علاحدہ کسی الماری وغیرہ مین رکھنی چاہئین اور ایسی شیشی یا ظرف پر ایک چپٹ چپکا کر لفظ "زہر" لکھدینا چاہئے۔

جو لوگ تیمارداری کرین اون کو نہایت پاک وصاف رہنا چاہئے اور وہ لباس کو جلد جلد تبدیل کرتے رہین، تیمارداروں کا فرض ہے کہ مریض کی حالت کا نہایت غور کے ساتھ مشاہدہ کرتے رہین اور اس حالت کی ایک یادداشت لکھ لیا کرین اور وہ یادداشت معالج کو دکھادیا کرین معالج سے کوئی بات پوشیدہ نہ رکھی جاے، اگر تیمارداروں یا خود مریض سے کوئی بے احتیاطی ہوگئی ہو تو اوس کو بھی ظاہر کر دینا چاہئے اور ڈاکٹر یا طبیب جو ہدایتین کرے اوسکی توجہہ کے ساتھ پابندی کی جاے اور جس چیز کے کھانے کو منع کر دیا جاے وہ چیز مریض کو ہرگز نہ دی جاے۔

یاد رکھنا چاہئے کہ پرہیز نصف علاج ہے، تیمارداری مین سب سے مقدم بات یہی ہے کہ مریض کو بدپرہیزی نہ کرنے دی جاے کیونکہ ذراسی بدپرہیزی سے مرض بہت طول پکڑ جاتا ہے، اکثر مائین اپنے بچون کی بیماری مین کھانے پینے کی چیزون مین احتیاط نہین کرتین اور لاڈ مین آگر ایسی چیزین اونکو کھانے کو دیتی ہین جو اون کو سخت نقصان پہونچاتی ہین اگر وہ ذرا اپنے دل پر جبر کرکے بچے کی ضد پوری نہ کرین تو ان مصیبتون سے جو بدپرہیزی سے

اُٹھانی پڑتی ہین محفوظ رہین گی، صاحب مقدرت اشخاص کے لئے سب سے مناسب تدبیر یہ ہے کہ بیمار کے لئے اور خصوصاً جب کہ عورتین اور بچے بیمار ہون کسی نرس کا انتظام کیا جاے اور تمام تیمارداری اس کے اور ڈاکٹر کے ہاتھ مین دیدی جاے، یونانی علاج مین بھی نرس سے بہت کچھ امداد مل سکتی ہے یہ بھی یاد رکھنا چاہئے کہ چند ضروری امور ایسے ہین جن پر بظاہر اسبابِ تندرستی یا علالت کا انحصار ہوتا ہے:- (۱) مکان - (۲) جسمانی صفائی - (۳) لباس (۴) ماکولات و مشروبات - (۵) ورزش - (۶) سونا - ان سب باتون کا طبی اصول پر خیال رکھنا چاہئے -

علاوہ مذکورۂ بالا امور کے اور بھی چند باتین ہین جن کا مریض کی تیمارداری مین خاص طور سے لحاظ رکھا جانا لازمی ہے، سب سے مقدم اس بات کی ضرورت ہے کہ تیمارداردن اور گھر کے تمام لوگون کو صبر اور ضبط سے کام لینا چاہئے اور کسی قسم کی گھبراہٹ اور پریشانی خصوصاً مریض کے سامنے ظاہر نہ کرنی چاہئے اور مریض پر اعتراض کرنے اور اوس کو اشتعال دلانے یا کسی بات سے آزردہ کرنے سے ہمیشہ احتراز کیا جاے اور کبھی مریض کے کمرہ مین سرگوشی نہ کی جاے، اگر کوئی ایسی بات کرنا ہے جو مریض سے پوشیدہ رکھی جاے تو مریض کے کمرہ سے علحدہ کرنی چاہئے اگر پوشیدہ رکھنا نہ ہو تو پوری معمولی آواز مین بات کرین -

مریض کے کمرہ مین شکوہ وشکایت اور گریہ وزاری ہرگز نہ کی جای رونے سے
مریض کی حالت پر بہت برا اثر پڑتا ہے، اوسکے سامنے ہر وقت بشاش
چہرہ بنائے رکھنا چاہیئے اور اوس کی شکایتون اور سوالون کا ہمیشہ خندہ پیشانی سے
جواب دیا جای ۔ الا اگر مریض کسی ایسی چیز کا اصرار کرے جو اوس کے لئے مضر ہے
تو اوسکو نہایت نرمی سے سمجھا دینا چاہیئے کبھی خفگی اور غصہ سے انکار نہ کیا جاے
اگر بیمار کو کوئی پینے کی چیز دیجای تو بہت احتیاط رکھین کہ اوس مین سے کچھ گرنے
نہ پاے اس سے بیمار کو غصہ آجاتا ہے اور نہ کوئی ایسی بے ڈھنگی حرکت کیجاے
جس سے مریض کو نفرت ہو یا جو اوسے ناگوار گذرے مثلاً منھ پھیر کر کوئی چیز دی جاے
یا دیتے وقت اپنے چہرہ یا حرکات سے کراہت ظاہر کی جاے ۔
مریض کے کمرہ مین تیز روشنی نہ کی جاے اس موقع کے لئے موم بتیان بہت مناسب ہوتی ہین
اگر موم بتی پر باریک نمک پیس کر ڈالدین تو شمع بہت آہستہ آہستہ جلتی ہے ۔
عیادت کے لئے جو دوست احباب آئین اُن سے اگر مریض کو ملنے مین تکلیف
ہوتی ہو تو صرف اوس کے مزاج کی کیفیت بیان کردینی چاہیئے، ہان اگر کوئی
حرج نہ ہو تو مریض کے کمرہ مین جانے کی اجازت دی جاے ورنہ باہر سے
احوال دریافت کرنا کافی ہے یہ ایک ایسی ضروری اور قابل عمل بات ہے کہ
اس پر خواتین کو خصوصیت کے ساتھ عمل پیرا ہونا چاہیئے ۔
جو لوگ مریض کے پاس جائین اون کو لازم ہے کہ مریض سے

تسلی تشفی کی باتین کرین اور دوا یا علاج کی خرابی پر اعتراض نہ کرین کیونکہ اس قسم کی باتون سے مریض کو پریشانی ہوتی ہے اور وہ علاج کے تبدیل کرنے پر اصرار کرتا ہے اور علاج کی بار بار تبدیلی مریض کے لئے سخت مضر ہے۔

اس کے سامنے ایسی باتین نہ کی جائین جو متوحش ہون اور رنج و غم پیدا کرین حادثات مرگ وغیرہ کا مطلق تذکرہ نہ کیا جاے اسی طرح کوئی بڑی خوشی کی خبر بھی یکایک نہ سنائی جاے اور جہان تک ممکن ہو جلد واپس ہو جائین، اداب عیادت مین از روی حدیث شریف جلد اُٹھنا بھی داخل ہے، اور اِس کو بہترین قسم عیادت مانا گیا ہے۔

اتفاقی حادثات

چوٹ یا زخم بعض اوقات بچون اور بڑی عمر کے آدمیون کے بھی چوٹ یا زخم لگ جاتا ہے اور ڈاکٹر یا طبیب فوراً نہین آسکتا اس لئے ایسی تدابیر سے واقفیت ضروری ہے جن سے زخم وغیرہ کی حالت زیادہ خطرناک نہ ہونے پائے اور ایسی واقفیت ہر خاتون اور مرد ہی کو نہین بلکہ لڑکون اور لڑکیون کو بھی

ملے فضل الله ودود سرمنه القیام

ہونی چاہئے اور یہ واقفیت سینٹ جان ایمبولینس کی کتابون سے بخوبی ہوسکتی ہے
بلاشبہ آیندہ تکلیف کو کم کرنے کے لئے فوری تیمارداری کے اصول کی واقفیت
نہایت بیش قیمت چیز ہے اور اسی لئے اس حصہ مین اتفاقی حادثات کا باب
رکھا گیا ھے۔

اگر اتفاقی حادثہ پیش آئے تو سب سے مقدم حواس قائم رکھنے اور مستقل
مزاج رہنے کی کوشش کرنا چاہئے اور کوئی تدبیر عمل مین لانے سے پہلے ایک
قطعی رائے قائم کرلی جائے اور کسی ناتجربہ کار کی صلاح سے کوئی عمل نہ کیا جائے
کیونکہ علاوہ تاخیر کے مریض کی تکلیف بھی زیادہ ہوجاتی ہے۔

جس شخص کے چوٹ آئے یا زخم لگے اوس کو اُسی پہلو پر لٹا دینا چاہئے
جس پہلو پر اوس کو آرام ملے یا چت لٹا دیا جائے لیکن اگر چت لٹانے مین
سانس دقت سے لی جائے تو جسم کے اوپر کا حصہ اونچا کردیا جائے۔ اگر
مریض کا جسم سرد ہو تو چادر اوڑھا دی جائے یا کسی اور تدبیر سے اوس کے
جسم مین حرارت پہنچائی جائے اور بغیر سخت ضعف کی حالت کے
کوئی محرک چیز کھانے یا پینے کو نہ دی جائے۔

جب جسم کے کسی عضو مین زیادہ زخم لگ جائے تو جس رگ سے خون جاری ہو
اوس کی مناسبت سے علاج کیا جائے اور خون بند کرنے کی تدابیر کو فوراً عمل مین
لانا چاہئے ورنہ موت واقع ہونے کا اندیشہ ھے۔

تدابیر ذیل خون بند کرنے کے لئے کار آمد ہین :-

اگر زخمی وُرید سے خون آتا ہو اور دبانے سے بند نہو تو عضو کے گرد ایک پٹی اسطرح باندھ دی جاے کہ زخم رسیدہ مقام کا وہ رُخ جو قلب سے دور ہو اچھی طرح دبا ہوا رھے۔ زخمی شریان کے خون کی دھار زیادہ تر زخم کے اوس رُخ سے جھٹکے کے ساتھ نکلتی ھے جو قلب سے قریب ہوتا ھے اگر اِس کے دبانے سے خون بند نہ ہو تو عضو کے گرد خوب کسکر پٹی باندھ دی جاے اور اُس مقام پر بالخصوص زیادہ دباؤ پڑنا چاہیئے جو قلب سے قریب تر نہو۔

اگر کسی سبب سے جسم کے بیرونی حصے سے خون آتا ہو تو زخمی عضو پر پورا دباؤ ڈالنا چاہیئے اور اس عضو کو اونچا رکھنا چاہیئے ، زخم اگر ٹانگ مین ہو تو مریض کو چت لٹا کر ٹانگ اونچی کردی جاے ، دبانے کے لئے کوئی نرم چیز مثلاً رومال ، اسفنج یا انگلیان استعمال کی جائین۔

اگر خون برابر جاری رھے تو ٹھیک خون نکلنے کی جگہ کے گرد کس کر پٹی باندھ دی جاے اور فوراً ڈاکٹر کو بلایا جاے یا مریض کو ہسپتال لے جائین۔

زخم اگر سر مین ہو تو نرم کپڑے کی گدّی رکھکر انگلیون سے دبا دیا جاے اس سے خون بند ہو جاتا ھے چہرے اور جبڑے کا خون بھی اسی طریقہ سے بند کیا جا سکتا ھے یعنی زخمی جگہ پر گدی رکھکر اتنا دبایا جاے کہ نیچے کی ہڈی سے مل جاے ، جب خون کسی ماؤف جگہ سے جیسے پھوڑے وغیرہ سے جاری ہو اور آسانی سے بند

نہو تو روئی کے چند پہلے اوپر تلے رکھکر پھٹکری کے پانی مین ترکرکے آہستہ آہستہ سکھلاکر زخم پر باندھ دیے جایئن یا معمولی روئی یا ململ کی گدی ٹھنڈے پانی مین ترکرکے زخم پر باندھ دینی چاہیے -

اگر پاؤن کی متورم ورید پھٹ جاے تو پاؤن کو جسم سے اونچا کرکے زخم کے نیچے پٹی باندھ دی جاے اگر ناک کی کسی ورید کو صدمہ پہونچنے سے خون جاری ہو تو ٹھنڈے پانی یا برف سے دھونا چاہیئے -

دم کا گھٹنا | جس شخص کا دم گُھٹ جاے اوس کو فوراً تازہ ہوا دی جاے اور سرد پانی سے اوس کا مُنہ دھلایا جاے ، ٹھنڈے پانی سے سر پر پچکاری لگانا اور تلوے اور ہتیلیان سہلانا بھی مفید ہے ، اس کے علاوہ حلق مین کوئی پر وغیرہ ڈال کر قے کرانا چاہیئے ، اور قے کرانے کے بعد کوئی مقوی چیز پلانی چاہیئے اگر مریض بظاہر مردہ ہو تو سرد پانی کے چھینٹے دئے جایئن اور گرم کپڑے سے زور کے ساتھ مالش کی جاے اور سر مین پچکاری بھی ضرور لگائی جاے -

پانی مین ڈوب جانا | جب کوئی غریق یعنی ڈوبا ہوا شخص پانی سے نکالا جاے تو فوراً کسی ڈاکٹر کو بلوایا جاے ، ایکدو کمبل اور خشک کپڑے بھی منگوانے چاہئین ، اگر ممکن ہو تو ایک گاڑی بھی منگوانی چاہیئے یا ڈولی یا چارپائی کا بندوبست کرنا چاہیئے ، مگر جب غریق کو پانی سے نکالا جاے تو کھلی ہوا مین

(خواہ کشتی مین ہون یا کنارے پر) فوراً خود اس کا علاج شروع کر دینا چاہیے
تاکہ اوسکو سانس آنے لگے، ڈاکٹر وغیرہ کے انتظار مین اسکو بلا علاج
نہ پڑا رہنے دین ممکن ہے کہ ڈاکٹر نہ ملے یا نہ آسکے اس لئے اس کا سانس
بحال کرنے کے لئے اپنی طرف سے پوری کوشش کرنا چاہئے اور جب اسے
سانس آنا شروع ہو جاے تو اس کے جسم کو گرمی پہنچانا اور دوران خون کو
تیز کرنا چاہئے، غرضیکہ اسکی جان بچانے کے لئے ایک دو گھنٹہ تک برابر
علاج کرنا چاہئے کیونکہ بعض غریق اس قسم کے علاج سے دو دو تین تین گھنٹے
کے بعد بھی جان بر ہو گئے ہین، جب تک اچھی طرح سانس نہ آنے لگے
غریق کے بھیگے کپڑے اتارنے اور اس کے جسم کو خشک کرنے اور اس کا
سانس بحال کرنے کے سوا اور کچھ نہ کرنا چاہئے، جب سانس آنے لگجاے
تو پھر جسم کو گرم کرنا اور دوران خون کو تیز کرنے کی کوشش کرنا چاہئے۔

غریق کی سانس بحال کرنے کا طریق

غریق کو فوراً الٹا کر کے لٹا دو یعنی اوسکا منہ نیچے
کی طرف کر کے لٹا دو اور اوس کے پیٹ اور چھاتی کے نیچے کوئی سخت تکیہ یا گدیلا
یا کوئی تہ کیا ہوا کپڑا رکھو۔ اس کی ایک کلائی اس کی پیشانی کے نیچے رکھو
تاکہ اس کا منہ زمین سے اونچا رہے پھر غریق کی پیٹھ کو دو تین یا پانچ پانچ
سیکنڈ تک زور سے نیچے کو دباؤ تاکہ اس کے پیٹ اور چھاتی کا پانی نکل جاے
پھر اوسکو سیدھا کر کے یعنی پشت پر لٹا کر جو تکیہ اسکے پیٹ کے نیچے

رکھا ہوا تھا وہ اس کے کندھون کے نیچے رکھدو اور اس کا سر نیچے کو
ہونے دو اور ہر ایک تنگ کپڑا جو اس کی گردن یا چھاتی کے گرد ہو اُسے
اُتار دو پھر ایک مددگار غریق کی زبان کو کسی خشک رومال وغیرہ سے پکڑکر
یا فیتے یا ڈورے سے باندھ کر ذرا باہر کو کھینچکر پکڑے رکھے اور دوسرا مددگار
غریق کے سرہانے کھڑا ہو کر اسکے بازوؤن کو کہنیون کے اوپر سے پکڑے
اور ان کو سر پر سے کھینچکر دو تین سیکنڈ تک تانے رکھے ایسا کرنے سے
پھیپھڑون مین ہوا جاتی ہے ، پھر اس کے بازوؤن کو آہستہ سے اس کی
چھاتی کے دونون طرف لگا کر دو تین سیکنڈ تک دبا رکھے ایسا کرنے سے
ہوا پھیپھڑون مین دیکر نکل جاتی ہے

یہ عمل مصنوعی تنفس توجہ اور استقلال سے فی منٹ پندرہ دفعہ کے حساب سے
بیس تیس منٹ تک یا زیادہ عرصہ تک جب تک کہ خود سانس آنے لگے جاری رکھنا چاہئے
اور جب سانس آنے لگے تب بھی آہستہ آہستہ چھاتی کھولنے اور ڈھیلا کرنے کی متذکرہ بالا
حرکات سے مدد کرتے رہنا چاہیئے حتیٰ کہ سانس بخوبی آنے لگجاے پھر
اس عمل کو چھوڑ کر مریض کے جسم کی گرمی اور دوران خون کو بحال کرنے کی
کوشش کرنی چاہیئے۔

جب مصنوعی عمل تنفس جاری ہو تو غریق کے ہاتھ پاؤن خشک کر دین
اور اگر خشک کپڑے یا کمبل مل سکین تو گیلے کپڑے اُتار کر اسکو خشک کپڑے

پہنادین یا کمبل وغیرہ اسپر ڈھک دین، لیکن یہ کام اس طریق سے ہو کہ مصنوعی تنفس کے عمل مین ہرج واقع نہ ہو۔

گرمی اور دوران خون کا بحال کرنا

جسم کی گرمی اور دوران خون کو بحال کرنے کے لئے ٹانگون اور باہون کو نیچے سے اوپر کی طرف زور سے ملین یعنی ان پر مالش کرین اور مالش کرنے کے لئے فلالین کے ٹکڑے یا رومال وغیرہ کا استعمال کرنا چاہئے اور مالش کمبل کے اندر سے یا خشک کپڑون کے اوپر سے کرین اور گرم پانی کی بوتلین غریق کی بغلون، رانون اور پاؤن کے نیچے رکھین اور جب وہ کچھ نگلنے کے قابل ہو جاے تو تھوڑی سی برانڈی گرم پانی مین ملا کر یا گرم قہوہ یا چاے پلاتے رہین۔

نوٹ:۔ کوئلون کی دھانس یا زہر سے دم گھُٹنے مین یا پھانسی یا بجلی وغیرہ کے صدمے سے دم رُک جانے مین بھی تنفس کو بحال کرنے کے لئے یہی عمل مصنوعی تنفس کا کیا کرتے ہین۔

آگ سے جل جانا

آگ سے جل جانے پر جلے ہوے مقام پر فوراً شکر لگا دینی چاہئے، یا پان مین کھانے کا کتھا لگا دینا چاہئے اس سے سوزش بالکل کم ہو جاتی ہے اور آبلہ بھی نہین پڑتا اور جب کپڑون مین آگ لگ جاے تو تو بھاگنا نہین چاہئے بلکہ فوراً فرش پر لیٹ کر لوٹنا چاہئے، اس تدبیر سے آگ بُجھ جاتی ہے اور بڑھنے نہین پاتی اور جو شخص اوسکے قریب کھڑا ہو اُس کو

فوراً کمبل وغیرہ اوس پر ڈال دینا چاہئے۔

جلے ہوے عضو کے زخم پر گل مختوم کا لیپ کرنا اور سرکہ کو گاے کی چربی مین ملاکر یا کرم ساگ کی راکھ انڈے کی سفیدی مین لگانا اور چقندر کے پتون کا نچوڑ اور سرکہ لگانا تمام دواون سے نافع ھے۔

مہندی کو کوتھمیر کے نچوڑ مین گوندھکر لگانا بہت فائدہ کرتا ھے۔

خرفہ کے سبز پتون کا نچوڑ جلے ہوے مقام پر اور چونے کو سات دفعہ پانی مین دھوکر انڈے کی سفیدی ملاکر مرغ کے پر سے لگانا فی الفور درد کو ساکن کرتا ھے مگر اوسکو اُتارنا نہ چاہئے کیونکہ جب زخم بھرکر اچھا ہو جاتا ہے تو وہ خود ہی اتر جاتا ھے۔

سب سے بہتر علاج یہ ہے کہ السی کا تیل اور چونے کا پانی (Lime water) ہموزن ملاکر لگانا چاہئے، ان دونون کو ملاکر اس قدر گھونٹو کہ وہ بالکل سفید ہو جاے اس کے بعد استعمال کرو۔

اگر زخم پڑ جائین تو اون کو صاف رکھنا اور ہوا سے بچانا چاہئے اور ان پر یوکالپٹس آئنٹمنٹ (مرہم یوکالپٹس) یا یہ مرہم لگانا چاہئے:—

بورک ایسڈ ۱۰ حصہ ایکتھال ۱ حصہ زنک ۵ حصہ، ان تینون کو زخم پر لگانا چاہئے[1]

---

[1] *Boric acid 10 parts, Ichthyol 1 part zinc 5 parts.*

ایرسٹال[1] (۱ حصہ) آلیوآئل (۲ حصہ) ویسلین (۳ حصہ) اس کا مرہم بنا کر لگانا چاہئے، اگر چھپولے پڑگئے ہون تو اون کو پھوڑ دین اس کے بعد بورک ایسڈ[3] (۱۵۰ گرین) ایرسٹال (۷۵ گرین) آلیوآئل (۳۰۰ گرین) ویسلین (۲۵۰ گرین) کا مرہم بنا کر لگائین۔

اگر زخمون مین بہت زیادہ درد اور جلن ہے تو کوکین[4] (۴۵ گرین) لینولین (۷۵ گرین) ویسلین (۲۰۰ گرین) ملا کر لگا دیا جاے۔

گرم پانی سے جلنا | اگر گرم پانی جسم کے کسی عضو پر گر پڑے تو کچے انڈے کی زردی اور سفیدی ملا کر لیپ کرنا یا صرف سفیدی کو روئی پر لگا کر ضماد کرنا نافع ہے، یہ بھی ایک سہل تدبیر ہے کہ پانی مین نمک ملالین اور اُسے کتان یا روئی پر لگا کر لیپ کرین۔

صندل سفید کو گھس کر روغن گل مین ملا کر لگانا بھی نفع دیتا ہے۔

زہر کھالینا | جب کوئی شخص سہواً زہر کھالے تو پہلے زہر کی نوعیت دریافت

---

[1] Boric acid 10 parts, 1 part zinc 5 parts

[2] Aristol 1 part, olive oil 2 parts, vaseline 3 parts

[3] Boric acid 150 grain, Aristol 75 grain, olive oil 300 grain, vaseline 250 grain.

[4] Cocaine 45 grain, Lanoline 75 grain, vaseline 200 grain.

کرنی چاہئے کیونکہ ہر زہر کا علاج جداگانہ ہوتا ہے۔

زہر تین قسم کے ہین :- سم عصبی، سم اکال، سم مخرش۔

سم عصبی مین عموماً کوئی نہ کوئی افیون کا جز یا کچلہ یا کافور وغیرہ شامل ہوجاتا ہے، اس کی علامتین عموماً غنودگی اور گہری نیند ہے، بعض زہر سے ہذیان ہوجاتا ہے مثلاً بلاڈونا (بیروج الجھنا کچھنی) اور بعض تشنج پیدا کرتے ہین مثلاً کچلا وغیرہ اس مین عموماً پتلیان سفید پڑجاتی ہین، سانس خراٹے سے آتی ہے اور جسم گرم ہوجاتا ہے، اگر اس قسم کا زہر کوئی شخص کھالے تو جہانتک ہوسکے فوراً کوئی قے آور دوا دی جاے، مثلاً تین چھٹانک گرم پانی مین آدھی چھٹانک نمک ملاکر پندرہ پندرہ منٹ کے بعد جب تک قے نہ آئے پلاتے رہین یا جوان آدمی کو قریباً پاؤبھر پانی مین ایک یا سوا تولہ رُکُٹی رائی ڈال کر پلادی جاے یا دو ماشہ زنگ سلفیٹ (Zinc sulphet) دو چھٹانک گرم پانی مین ملاکر دیا جاے، یا کاپر سلفیٹ (Copper sulphet) یعنی طوطیا ۴ رتی دو چھٹانک گرم پانی مین ملاکر پلائین اور استفراغ کرانے کے چند گھنٹے بعد تک مریض کو بیدار رکھین سونے ہرگز نہ دین۔

جب کوئی اکال زہر جیسے رسکپور، کاسٹک (Caustic) اور بعض قسم کے تیزاب کھالے تو درد کی تکلیف کے علاوہ حلق اور معدہ مین سخت تکلیف ہوتی ہے، قے اور دست آنے لگتے ہین، اس مین قے آور دوا

نہ دی جائے بلکہ اگر کسی تیزاب کے کھانے سے ایسی علامات پیدا ہون تو فوراً دیوار کا پلستر دو تین تولہ پاؤ ڈیڑھ پاؤ پانی مین گھول کر یا چونہ (پان مین کھانے کا چونہ) ایک دو تولہ پاؤ بھر پانی مین گھول کر یا معمولی سوڈا ایک تولہ پاؤ بھر پانی مین گھول کر یا کھریا مٹی ڈیڑھ تولہ پاؤ بھر پانی مین گھول کر پلادین۔

اور اگر کسی کھار زہر مثلاً کاسٹک پٹاش یا کاسٹک سوڈا وغیرہ کے کھانے سے ایسی علامات زہر پیدا ہون تو فوراً آدھی چھٹانک یا چھٹانک بھر سرکہ پاؤ ڈیڑھ پاؤ پانی مین ملاکر پلائین یا لائم جوس یعنی آب لیمون بمقدار ایک چھٹانک پاؤ بھر پانی مین ملاکر پلائین۔

غرض تیزاب کی زہر مین کھاری دوائین اور کھاری زہر مین ترش دوائین بطور فادزہر دینی چاہئین اور ان دواؤن کے دے چکنے کے بعد روغن زیتون یا روغن السی بمقدار ایک دو چھٹانک تھوڑے گرم پانی مین ملاکر پلائین یا پانچ سات انڈون کی سفیدی پانی مین پھینٹ کر دین۔

روغن جمال گوٹہ، تیلنی مکھی، سرمہ، سنکھیا کھانے سے بے چینی پیدا ہوتی ہے اور بعض اوقات تشنج اور ہذیان اور اُس کے ساتھ بے ہوشی ہو جاتی ہے اس کے علاج مین وہی تدابیر کرنی چاہئین جو سم عصبی کے کھا لینے مین کی جاتی ہین، شیرۂ مغز پستہ اور کرفس کا جوشاندہ پلانا مفید ہوگا، اور گلِ مختوم جس کی مقدار ڈیڑھ ماشہ ہو کھلانا بھی فائدہ کرتا ہے

روغن زیتون کو گرم کر کے پلانا کھائے ہوئے زہر کو نکالتا ہے اور اوس کے نقصان سے بچاتا ہے۔

فادزہر معدنی ۲؍ جو کے برابر کھانا تمام حیوانی، نباتی، معدنی زہرون کے اثر کو باطل کرتا ہے، نیز اوس کا منھ مین رکھنا مسکن ہے، اسی طرح دار فلفل اور سنا مکّی کا جوشاندہ پینا تمام زہرون کے نقصان سے محفوظ رکھتا ہے اور دل کو قوت دیتا ہے، نیز جند بیدستر اور دارچینی کا پینا قاتل زہرون کے کھانے والے کو مرنے سے بچاتا ہے۔

اسی طرح سُداب کا پینا اور کسی جانور کا پنیر مایہ قاتل زہرون کی تاثیر کو روکتا ہے۔

تلون کا تیل پلانا بھی مفید ہے اس سے قے آئے گی اور زہر کا اثر جاتا رہیگا زہرون کے علاج کے متعلق عام ہدایات لکھی جاتی ہین جن کو یاد رکھنا اور بوقت ضرورت عمل مین لانا چاہئے۔

(۱) جب مسموم کو زہر کے اثر سے نیند معلوم ہوتی ہو تو کسی نہ کسی طریقہ سے بیدار رکھین۔

(۲) اگر تشنج کی کیفیت ظاہر ہو تو منھ پر ٹھنڈے پانی کے چھینٹے دین۔

(۳) اگر منھ کے آس پاس داغ یا دھبّے نہ ہون تو فوراً کوئی قے آور

دوا پلا کر انڈے ، دودھ ، السی یا سلاڈ اور پھر نیز چار دین لیکن روغن بادام کا استعمال نہ کیا جاے ۔

(۴) جب مُنھ کے آس پاس داغ یا دھبّے ہون تو قے آور شے نہ دین بلکہ تیل اور اوس کے بعد دودھ یا کچا انڈا اور پانی مین آٹا گھُول کر پلا دین ۔

(۵) فاسفورس کے زہر کا شبہ ہو تو تیل نہ دین بلکہ کئی خوراک میگنیشیا (*Magnesia*) اور پانی پلا دین ۔

(۶) مطلق مریض کی جانب سے مایوس نہ ہون تمام معمولی حالتون مین کوئی قے آور دوا دے کر معدہ کو خالی کرین ۔

(۷) مسموم کے علاج اور شفا یابی کی کوشش کرتے رہین گو شروع مین بے سود ہی کیون نہ معلوم ہو ، اکثر کئی گھنٹون کے بعد کہین افاقہ شروع ہوتا ہے ۔

(۸) ظاہراً صحت یابی کے بعد بھی مریض کی بڑی دیکھ بھال رکھین کیونکہ اکثر کچھ عرصہ کے بعد زہر کی علامات عود کرتی ہین یعنی زہر دوبارہ خون مین سرایت کر جاتا ہے ۔

(۹) جس وقت ڈاکٹر ، طبیب آوے اوس سے مفصل کیفیت بیان کرین تاکہ مناسب حال علاج معالجہ مین اوس کو مدد ملے ۔

کیڑے کا کاٹنا | اگر کوئی کیڑا کسی مقام پر کاٹ کھاے تو اوس کا فوری علاج یہ ہے کہ اوس مقام پر ڈائیلوٹ ایمونیا (Delute ammonia) یعنی عرق ایمونیا لگا دیا جاے اگر یہ دستیاب نہو تو کپڑے دھونے کے سوڈے کو خوب گاڑھا گھول کر لگائین یا بلیو بگ (Blue bag) کا استعمال کرین

افیون نمک اور مٹی کا تیل بھی ملا کر لگائین تو بہتر ہے، ریوند اور صبر کا استعمال اور گاے کے گوبر کی راکھ کو لیپ کرنا اور پانی ملا کر ہر قسم کے زہرون کو نافع ہے، اسطوخودوس کا تمام زہریلے جانورون کے کاٹے ہوے مقام پر لگانا زہریلے اثر کو زائل کرتا ہے۔

سانپ کا کاٹنا | جس وقت سانپ کاٹے فوراً ہی زخم کے قریب رسّی سے خوب کس کر بند باندھ دینا چاہئے، بندھن اوس مار گزیدہ عضو اور دل کے درمیان مین ہونا چاہئے، باندھا اس طریقے سے جاے کہ ہڈی تک دب جاے اسکے بعد زخم کو چیر کر اوس پر پرمینگنیٹ آف پوٹاش (Permanganate of potash) کے ٹکڑے رگڑنا چاہئین یا گرم لوہے سے داغنا چاہئے اگر ہاتھ یا پیر کی انگلیون مین کاٹا ہو تو پورا کاٹ ڈالا جاے اکثر یہ عمل کئے گئے ہین اور فائدہ مند ثابت ہوے ہین۔

زخم کو چوس بھی سکتے ہین، لیکن یہ عمل خطرناک ہے خاص کر جب کہ زبان یا لب پھٹے ہوے ہون، اگر چوسا جاے، تو جو کچھ منہ مین پانی جمع ہو جاے

فوراً تھوک ڈالا جاے اور مُنھ خوب صاف کیا جاے ، محفوظ طریقہ یہ ہے کہ چوسنے والا مُنھ پوٹاشیم میگنیٹ (Potash permanganate) سے صاف کرے ۔

زخم کو ڈائلیوٹ ایمونیا (Dilute ammonia) یا پرمیگنیٹ آف پوٹاش (Permanganate of potash) سے دھونا چاہئے ، اس کے بعد صاف کپڑے کو ان دواؤن مین سے کسی ایک مین تر کرکے باندھ دیا جاے ۔

بچھو کا کاٹنا

کالی زیری باریک پیس کر سرکہ مین گوندھ کر مقام کژدم گزیدہ پر لگانا اور کھانا نافع ہے ، لہسن اور جند بیدستر پیس کر اور پرانے روغن زیتون مین ملاکر لگانا درد کو جلد آرام دیتا ہے ، انجیر کے دودھ کا لیپ کرنا بھی مسکن درد ہے ، صعتر جنگلی اور سعد کوفی اور سُداب کا پینا اور مقام ماؤف پر لگانا مفید ہے تجربہ کیا گیا ہے کہ اگر کسی ایسے بچّے کے بال جو چالیس یوم اور تین ماہ کے درمیان ہو لیکر بطور تعویذ مسموم کژدم کے گلے مین باندھین تو فی الفور آرام ہو جاے گا ۔

باقی یہ بھی مجرب ہے کہ جس شخص کے پاس خاریقون ہو اوسکو بچھو نہین کاٹتا اسی لئے اس کا پینا اور لگانا درد کو دور کرتا ہے اسی طرح ہینگ کا ایک درہم کھانا نیز روغن زیتون مین ملاکر مقام گزیدہ پر لگانا مفید ہے ۔

یا اوسی بچھو کو جس نے کاٹا ہو کوٹ کر یا گدھے کی لید کو شراب مین جوش دیکر لیپ کرنا مفید ھے ، نیز ایمونیا لگانا اور پٹاش پر میگنیٹ کو رگڑنا بھی فائدہ دیتا ھے ، کھنڈی کی جڑ پیس کر لگانا مفید ھے۔

سگ دیوانہ کا کاٹنا سب سے بہتر اور ضروری علاج تو یہ ھے کہ مریض کو فوراً کسولی کے "ہسپتال علاج سگ دیوانہ" مین بھجوا دیا جاے وہان پر ایک خاص طریق سے اس مرض کا شافی علاج کیا جاتا ھے۔

جہان پر کُتّے نے کاٹا ہو یعنی جہان اس کے دانت لگے ہون اوس مقام کو گرم لوھے سے داغ دینا یا کاسٹک کی بتّی یا نائٹرک ایسڈ یعنے تیزاب شورہ سے جلا دینا بھی مفید علاج ھے۔

مندرجہ ذیل ادویہ بھی اس مرض کے علاج مین مفید خیال کی جاتی ہین:
ہینگ کا کھانا اور لہسن کے پانی مین حل کرکے زخم پر لگانا نہایت مفید ھے اسی طرح جو کُتا کاٹے اوس کا جگر بھونکر ہر روز سوا دو ماشہ کھلانا اسکو دیوانہ نہین ہونے دیتا نہ مسموم پانی سے ڈرتا ھے۔

مچھلی کا سریشم کا کھانا اور ریشم کو جلا کر اوس کی راکھ کو پانی مین گھول کر پینا اور سیپ کا گوشت شہد مین ملا کر کھانا مفید ھے ،

لہسن کا کھانا اور مقام گزیدگی پر لگانا زخم پر سرکہ لگا کر انسان کے بالون سے باندھنا اور بارتنگ کے پتون کے نچوڑ کا لیپ کرنا مفید ھے

سگ گزیدہ کو لوہے کا بجھا ہوا پانی بغیر اطلاع دیے پلانا مفید ہے، مُرغے کی بیٹ کو سرکہ مین لگا کر لیپ کرنا مفید ہے ۔ بورہ ارمنی آدمی کے پیشاب مین حل کر کے لگانا بھی نافع ہے ۔

اکولہ کی جڑ پیس کر پلانا اور لگانا مفید اور مجرب ہے ، بندش آمین بھی جیسا کہ سانپ کے کاٹنے مین مذکور ہے کی جاے ۔

بھڑ اور شہد کی مکھی کا کاٹنا

ڈنک کے مقام کو خوب دبا کر اور زہر کو اچھی طرح سے نکال کر وہان پر معمولی سوڈا ملدین یا امونیا لگانا یا نمک رگڑنا یا پانی مین پیکر لگانا یا شہد و سرکہ مین نمک ملاکر لگانا یا حب الغار کا لگانا یا مکھی کو رگڑ کر لگانا فی الفور نفع دیتا ہے گاے کے گوبر کا لیپ کرنا شہد اور سرکہ مین نمک ملا کر لگانا ، کھجور کے گابھے کا بکری کی مینگنی کا لیپ کرنا زہر کو چوس لیتا ہے ۔

چھپکلی کے زہر کا علاج

فادزہر معدنی کا برادہ کاٹے ہوے مقام پر لگانا اور گاے کا گھی جو کے ستو مین ملا کر کھانا مفید ہے +

اندرون ے

مہر

پنڈاول